

การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ภาณุวัฒน์ วชิรธำนิพนธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มีนาคม 2553

การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ภาณุวัฒน์ วชิรธำนิพนธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มีนาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

บทคัดย่อ
ของ
ภาณุวัฒน์ วชิรฉานินทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามีนาคม 2553

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ.
ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สาส์น สุภา
ภรณ์, ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเซปักตะกร้อไทย เพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาสีเกมส์ ปี 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยพบว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดับมากคือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลางได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม เทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือการสะกดจิตและไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือ การขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES OF SEPAK TAKRAW PLAYERS

AN ABSTRACT

BY

PANUWAT WACHIRATHANIN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science degree in Sports Science
At Srinakharinwirot University
March 2010

Panuwat Wachirathanin. (2010). *The Use of Psychological Techniques of Sepak Takraw players*. Master Thesis, M.Sc. (Sports Science). Bangkok : Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Salee Supaporn, Dr. Pichit Muangnapoe.

This study examined the psychological techniques that Thai Sepak Takraw players used during practice and competition. Participants were 12 Thai Sepak Takraw players with range of ages between 24-35 years whom competed in the 25th SEA Games, 2009. Data were collected through non-participant observation, critical incident technique and semi-structured interview. Data were analyzed using constant comparison and triangulated data across methods. Findings indicated that the most preferred techniques that most Sepak Takraw players were self-talk, concentration and breathing control. The techniques moderately used were imagery, goal setting and progressive muscle relaxation. However, the techniques did not used were hypnosis and biofeedback. Problems related to selecting psychological techniques were the lack of proficiency in using those skills and lack of sport psychologists to work with Sepak Takraw team.

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
คำถามในการวิจัย.....	2
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
กรอบแนวคิด.....	4
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ.....	5
กติกากีฬาเซปักตะกร้อ.....	6
ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา.....	12
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา.....	13
บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา.....	14
ประเภทของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	15
เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	20
เทคนิคการจินตนาภาพ.....	20
เทคนิคการรวบรวมสมาธิ.....	23
เทคนิคการพูดกับตนเอง.....	26
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย.....	30
เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	32
เทคนิคการกำหนดและควบคุมลมหายใจ.....	33
เทคนิคการสะกดจิต.....	35
เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค.....	36
เทคนิคอโรจินิค.....	37
การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้.....	39
ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
งานวิจัยในประเทศ.....	40
งานวิจัยต่างประเทศ.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	50
การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา.....	50
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา.....	53
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ผลการวิจัย.....	54
5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	67
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	67
คำถามในการวิจัย.....	67
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกใช้กลุ่มตัวอย่าง.....	67
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	68
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	72
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	72
บรรณานุกรม.....	73

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก หนังสือแสดงยินยอมของนักกีฬาเซปักตะกร้อ.....	79
ภาคผนวก ข แบบบรรยายเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้เป็นประจำ	80
ภาคผนวก ค แบบบรรยายเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้น้อยที่สุด.....	81
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์นักกีฬาเซปักตะกร้อ.....	82
ภาคผนวก จ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	84
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	85

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คุณลักษณะของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	54
2 ประสบการณ์เกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง	55
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสามส่วนที่ช่วยพัฒนาความสามารถ
ของนักกีฬา.....

16

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้คำปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอบรมสั่งสอน และปลูกฝังคุณธรรมความดี รวมทั้งความรัก ความเอาใจใส่ แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเซปักตะกร้อทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูลงานวิจัยสำเร็จได้อย่างราบรื่น

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและ เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อรณชัย วชิรธานินทร์ คุณแม่วรสุดา วชิรธานินทร์ ที่ให้การสนับสนุนการศึกษา ตลอดจนความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่ดูแล รวมทั้งคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ญาติพี่น้องทุกท่านที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคนในชาติ เพราะนอกจากจะทำให้ผู้เล่นกีฬามีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีสุขภาพจิตใจที่ดีและมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอีกด้วย นอกจากนี้กีฬายังทำให้คนในชาติมีความรัก สามัคคี กลมเกลียวกันในชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้เล็งเห็นความสำคัญของกีฬาจึงกำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2550-2554) มุ่งพัฒนาเพื่อวางนโยบายการกีฬาของประเทศ 4 ด้าน คือ กีฬามวลชน กีฬาสู่ความเป็นเลิศ กีฬาอาชีพ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศ

นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ระดับความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน คือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541) แต่การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบันผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาส່วนใหญ่จะมุ่งฝึกหรือเตรียมด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทูไทย. 2542)

จิตวิทยาการกีฬาว่าด้วยกระบวนการสร้างและเสริมแรงจูงใจจากโค้ชและนักกีฬาเอง เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เป็นการพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ เข้าใจถึงอิทธิพลของแรงกระตุ้น ความวิตกกังวล และการควบคุมตัวเอง โดยการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้วยวิธีต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความแข็งแกร่งทางจิตใจ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542)

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือ จิตคุมกาย และแบบที่ 2 กายเพื่อจิต หรือกายคุมจิต การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือจิตคุมกาย ประกอบด้วย การนึกภาพหรือการสร้างจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิด การพูดกับตัวเอง และการกำหนดจุดมุ่งหมาย

การฝึกกายเพื่อจิต หรือกายคุมจิต เป็นการสร้างสมดุลทางสรีรวิทยา ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดและควบคุมการหายใจ การทำสมาธิหรือความนิ่ง การสะกดจิต การกระตุ้น ไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback) ออโตเจนิค (Autogenic Training) (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยนั้น นักกีฬาที่มีโอกาสได้ฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาส່ว่นมากจะเป็นนักกีฬาในระดับสูงหรือเรียกได้ว่านักกีฬาระดับทีมชาติ จึงจะได้รับการฝึกจากนักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้เชี่ยวชาญ

กีฬาที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยนั้นและที่มีการแข่งขันในระดับอาเซียนมีด้วยกันหลายชนิดกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส และเซปักตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างพัฒนาการทักษะและประสบการณ์ทั้งของผู้เล่นและผู้ฝึกสอน รวมถึงการสร้างควมสามัคคีภายในภูมิภาคด้วย จะเห็นได้ว่ากีฬาที่ได้กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นกีฬาที่มีความเป็นสากล กล่าวคือมีการบรรจุไว้ในการแข่งขันโอลิมปิก ยกเว้นกีฬาเซปักตะกร้อเท่านั้น ที่เป็นกีฬาเฉพาะภูมิภาค อย่างไรก็ตาม ได้มีความพยายามที่จะผลักดันกีฬานี้เข้าสู่ความเป็นสากลเพื่อให้มีการแข่งขันในระดับโอลิมปิกต่อไป (กมล ตันกิมหงษ์. 2549)

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะภูมิภาคอาเซียนที่รู้จักกันเป็นอย่างดี มีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติมากมาย อาทิ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ รวมไปถึงคิงคัพ ซึ่งประเทศไทยประสบความสำเร็จกับกีฬานี้เป็นอย่างมาก ได้เหรียญรางวัลมาแล้วมากมาย

นักกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งนักกีฬาเซปักตะกร้อมีการฝึกและใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับต่าง ๆ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ แต่ยังไม่มียข้อมูลที่แน่ชัดว่านักกีฬาเซปักตะกร้อนิยมใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาแบบใด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเลือกฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ได้ผลดีกับกีฬาเซปักตะกร้อต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

คำถามในการวิจัย

1. นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง
2. นักกีฬาเซปักตะกร้อมีปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย จำนวน 12 คน ซึ่งเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ (คิงคัพ, ซีเกมส์, เอเชียนเกมส์) อย่างน้อย 1 ครั้ง และได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตวิทยาการกีฬา คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆและสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา (สุปราณี ขวัญบูรณาจันทร์. 2544)

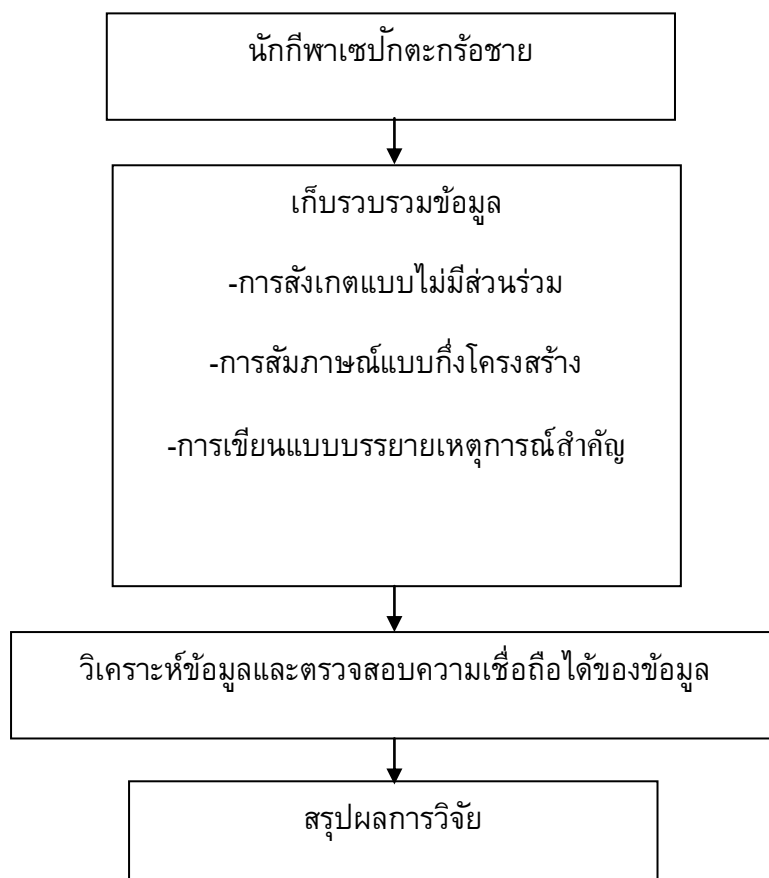
นักกีฬาเซปักตะกร้อ คือนักกีฬาที่ใช้ลูกกลมสานด้วยพลาสติก เป็นตา ใช้สำหรับเตะ ซึ่งนักกีฬาเหล่านี้เคยผ่านการแข่งขันในระดับนานาชาติอย่างน้อย 1 ครั้ง และระหว่างการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือ เป็นการสร้างความพร้อมทางจิตใจที่จะส่งผลตามการแสดงความสามารถสูงสุด หรือเป็นเลิศ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542)

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายที่เคยผ่านการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติอย่างน้อย 1 ครั้ง และกำลังเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552
2. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้ เช่น การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การฝึกซ้อมทักษะต่างๆ เป็นต้น

กรอบแนวคิด



บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ
2. กติกากีฬาเซปักตะกร้อ
3. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
4. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
5. บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยา
6. ประเภทของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา
7. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 7.1 เทคนิคการจินตภาพ
 - 7.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ
 - 7.3 เทคนิคการพูดกับตนเอง
 - 7.4 เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย
 - 7.5 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 7.6 เทคนิคการกำหนดและการควบคุมการหายใจ
 - 7.7 เทคนิคการสะกดจิต
 - 7.8 เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค
 - 7.9 เทคนิคอโตจีนิค
8. การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้
9. ปัญหาในการใช้จิตวิทยาการกีฬา
10. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 10.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 10.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ

รังษฤษฎี บุญชลอ (2550) ได้กล่าวว่า ในการค้นคว้าหาหลักฐานเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดการกีฬาตะกร้อในอดีตนั้น ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่ากีฬาตะกร้อนั้นกำเนิดจากที่ใด จากการสันนิษฐานคงจะได้หลายเหตุผลดังนี้

ประเทศพม่า เมื่อประมาณ พ.ศ. 2310 พม่ามาตั้งค่ายอยู่ที่โพธิ์สามต้น ก็เลยเล่นกีฬาตะกร้อกัน ซึ่งทางพม่าเรียกว่า "ชิงลง"

ประเทศมาเลเซียก็ประกาศว่า ตะกร้อเป็นกีฬาของประเทศมาลายูเดิมเรียกว่า ซิปักรา กา (Sepak Raga) คำว่า Raga หมายถึง ตะกร้า

ประเทศฟิลิปปินส์ ก็นิยมเล่นกันมานานแล้วแต่เรียกว่า Sipak

ประเทศจีนก็มีกีฬาที่คล้ายกีฬาตะกร้อแต่เป็นการเตะตะกร้อชนิดที่เป็นลูกหนังปักขนไก่ ซึ่งจะศึกษาจากภาพเขียนและพงศาวดารจีน ชาวจีนกวางตุ้งที่เดินทางไปตั้งรกรากในอเมริกาได้นำการเล่นตะกร้อขนไก่นี้ไปเผยแพร่ แต่เรียกว่าเตกโก (Tek K'au) ซึ่งหมายถึงการเตะลูกขนไก่

ประเทศเกาหลี ก็มีลักษณะคล้ายกับของจีน แต่ลักษณะของลูกตะกร้อแตกต่างกัน คือใช้ดินเหนียวห่อด้วยผ้าสาหลือเอาหางไก่ฟ้าปัก

ประกาศไทยก็นิยมเล่นกีฬาตะกร้อมายาวนาน และประยุกต์จนเข้ากับประเพณีของชนชาติไทยอย่างกลมกลืนและสวยงามทั้งด้านทักษะและความคิด

2. กติกากีฬาเซปักตะกร้อ

รังสฤษฎ์ บุญชะลอ (2550) กล่าวถึง กติกาการแข่งขันตะกร้อข้ามตาข่ายของสมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ดังนี้

ข้อที่ 1. สนามแข่งขัน (THE COURT)

1.1 พื้นที่ของสนามมีความยาว 13.40 เมตร และกว้าง 6.10 เมตร จะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆ เมื่อวัดจากพื้นสนามสูงขึ้น 8 เมตร (พื้นสนามไม่ควรเป็นสนามหญ้าหรือสนามทราย)

1.2 เส้นสนาม ขนาดของเส้นสนามทุกเส้นที่เป็นขอบเขตของสนามต้องไม่กว้างกว่า 4 เซนติเมตร ให้ตีเส้นจากกรอบนอกเข้ามาในสนามและถือเป็นส่วนของพื้นที่สนามแข่งด้วย เส้นเขตสนามทุกเส้นต้องห่างจากสิ่งกีดขวางอย่างน้อย 3 เมตร

1.3 เส้นกลาง มีขนาดกว้างของเส้น 2 เซนติเมตร โดยจะแบ่งพื้นที่ของสนามออกเป็นด้านซ้ายและด้านขวาเท่าๆ กัน

1.4 เส้นเสี้ยววงกลม ที่มุมสนามของแต่ละด้านตรงเส้นกลางให้จุดศูนย์กลางอยู่ที่กึ่งกลางของเส้นกลางตัดกับขอบด้านในของเส้นข้างเขียนเส้นเสี้ยววงกลมทั้งสองด้านรัศมี 90 เมตร ให้ตีเส้นขนาดความกว้าง 4 เซนติเมตร นอกเขตรัศมี 90 เซนติเมตร

1.4 เส้นเสี้ยววงกลม ที่มุมของสนามของแต่ละด้านตรงเส้นกลางให้จุดศูนย์กลางอยู่ที่กึ่งกลางของเส้นกลางตัดกับขอบด้านในของเส้นข้าง เขียนเส้นเสี้ยววงกลมทั้งสองด้านรัศมี 90 เซนติเมตร ให้ตีเส้นขนาดความกว้าง 4 เซนติเมตร นอกรัศมี 90 เซนติเมตร

1.5 วงกลมเสิร์ฟ ให้รัศมี 30 เซนติเมตร โดยวัดจากจุดกึ่งกลางของเส้นหลังไปในสนาม 2.45 เมตร และวัดจากขอบด้านนอกของเส้นข้างไปในสนาม 3.05 เมตร และวัดจากขอบด้าน

นอกของเส้นข้างเข้าไปในสนาม 3.05 เมตร ใช้ตรงจุดตัดจากเส้นหลังและเส้นข้างเป็นจุดศูนย์กลาง ให้เขียนเส้นวงกลมขนาดความกว้าง 4 เซนติเมตร นอกเขตรัศมี 30 เซนติเมตร

ข้อที่ 2. เสา (THE POSTS)

2.1 เสามีความสูง 1.55 เมตร (ผู้หญิง 1.45 เมตร) ตั้งอยู่อย่างมั่นคงพอที่จะทำให้ตาข่ายตึง โดยต้องทำจากวัสดุที่มีความแข็งแรงและมีรัศมีไม่เกิน 4 เซนติเมตร

2.2 ตำแหน่งของเสาให้ตั้งหรือวางไว้อย่างมั่นคงนอกสนามตรงกับแนวเส้นกลาง ห่างจากเส้นข้าง 30 เซนติเมตร

ข้อที่ 3. ตาข่าย (THE NET)

3.1 ตาข่ายให้ทำด้วยเชือกอย่างดีหรือไนลอน มีรูตาข่ายกว้าง 6 – 8 เซนติเมตร ความกว้างของผืนตาข่าย 70 เซนติเมตร และความยาวไม่น้อยกว่า 6.10 เมตร ให้มีวัสดุที่ทำเป็นแถบขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตร ตรงด้านข้างของตาข่ายทั้งสองด้านจากด้านบนถึงด้านล่างตรงกับแนวเส้นข้างซึ่งเรียกว่า “แถบแสดงเขตสนาม”

3.2 ตาข่ายให้มีขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตร ทั้งด้านบนและด้านล่าง โดยมีเชือกธรรมดาหรือเชือกไนลอนอย่างดี ร้อยผ่านแถบและขึงตาข่ายให้ตึงเสมอระดับหัวเสา ความสูงของตาข่ายโดยวัดจากพื้นถึงส่วนบนของตาข่ายที่กึ่งกลางสนามมีความสูง 1.52 เมตร (ผู้หญิง 1.42 เมตร) และวัดตรงเสาทั้งสองด้านมีความสูง 1.55 เมตร (ผู้หญิง 1.45 เมตร)

ข้อที่ 4 ลูกตะกร้อ (THE SEPAKTRAKRAW BALL)

ลูกตะกร้อต้องมีลักษณะเป็นทรงกลม ทำด้วยหวายหรือใยสังเคราะห์ชั้นเดียวมี 12 รู กับ 20 จุดตัดไขว้ หากทำด้วยหวายต้องมีจำนวน 9 – 11 เส้น ขนาดของเส้นรอบวงต้องไม่น้อยกว่า 42 เซนติเมตร และไม่มากกว่า 44 เซนติเมตร (ผู้หญิง 43 – 45 เซนติเมตร) น้ำหนักก่อนใช้แข่งขันต้องไม่น้อยกว่า 170 กรัม และไม่เกินกว่า 180 กรัม (ผู้หญิง 150 – 160 กรัม)

ข้อที่ 5 ผู้เล่น (THE PLAYERS)

5.1 การแข่งขันมี 2 ทีม ประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 3 คน

5.2 ผู้เล่นหนึ่งในสามคนจะเป็นผู้ เสิร์ฟลูกและอยู่ด้านหลังเรียกว่า “ผู้เสิร์ฟ”

5.3 ผู้เล่นอีกสองคนอยู่ด้านหน้า โดยคนหนึ่งจะอยู่ด้านซ้ายเรียกว่า “หน้าซ้าย” และคนที่อยู่ด้านขวาเรียกว่า “หน้าขวา”

ข้อที่ 6. เครื่องแต่งกายของผู้เล่น (PLAYER ATTIRE)

6.1 สำหรับผู้ชายต้องสวมเสื้อยืด กางเกงขาสั้น (สำหรับผู้หญิงให้สวมเสื้อยืดมีแขนและกางเกงขาสั้นระดับเข่า) และรองเท้ากีฬาพื้นยาง (ถุงเท้าด้วย) ห้ามผู้เล่นสวมสิ่งอื่นใดที่จะเป็นอันตรายแก่ฝ่ายตรงข้ามในระหว่างการแข่งขัน กรณีที่อากาศหนาวอนุญาตให้ผู้เล่นสวมชุดวอร์มแข่งขันได้

6.2 ส่วนต่างๆของเครื่องแต่งกายของผู้เล่นถือเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายและชายเสื้อจะต้องอยู่ในทางเกงตลอดเวลาการแข่งขัน

6.3 สิ่งใดก็ตามที่จะช่วยเร่งความเร็วของลูกตะกร้อ หรือช่วยในการเคลื่อนที่ของผู้เล่น ไม่อนุญาตให้ใช้

6.4 หัวหน้าทีม (Captain) จะต้องใส่ปลอกแขน ที่แขนเสื้อด้านซ้าย

6.5 เสื้อของผู้เล่นทุกคนจะต้องติดหมายเลขด้านหลังให้เห็นได้ชัดเจนให้แต่ละทีมใช้ หมายเลข 1 – 15 เท่านั้น มีขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 19 เซนติเมตร ซึ่งกำหนดให้ผู้เล่นจะต้องมีเพียงหมายเลขเดียวตลอดการแข่งขัน (tournament)

ข้อที่ 7. การเปลี่ยนตัวผู้เล่น (SUBSTITUTION)

7.1 ผู้เล่นคนใดที่ได้ลงแข่งขันในแต่ละทีม หรือได้เปลี่ยนตัวไปแล้วจะไม่อนุญาตให้ลงแข่งในทีม (regu) อื่นๆอีก สำหรับการแข่งขันประเภททีมชุด (team) เฉพาะครั้งนั้นๆ

7.2 การเปลี่ยนตัวผู้เล่นจะกระทำเวลาใดก็ได้ โดยผู้จัดการทีมยื่นขอต่อกรรมการผู้ชี้ขาด เมื่อลูกตะกร้อไม่ได้อยู่ในการเล่น (ลูกตาย)

7.3 แต่ละทีม (regu) มีผู้เล่นสำรองไม่เกิน 2 คน แต่อนุญาต ให้เปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ 1 คน เท่านั้น

7.4 ผู้เล่นคนใดถูกผู้ตัดสินให้ออกจากการแข่งขัน จะได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ ถ้าหากว่ายังมีได้มีการเปลี่ยนตัว

7.5 ทีมใด (regu) มีผู้เล่นน้อยกว่า 3 คน จะไม่อนุญาตให้ทำการแข่งขันและปรับทีมนั้น เป็นแพ้การแข่งขัน

ข้อที่ 8 เจ้าหน้าที่ (OFFICIALS)

กีฬาเซปักตะกร้อ มีเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันดังต่อไปนี้

8.1 กรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน

8.2 กรรมการผู้ตัดสิน 2 คน (ผู้ตัดสิน 1 คน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน 1 คน)

8.3 กรรมการผู้กำกับเส้น 6 คน (กำกับเส้นข้าง 4 คน และกำกับเส้นหลัง 2 คน)

ข้อที่ 9. การเสี่ยงและการอบอุ่นร่างกาย (THE COIN TOSS AND WARM UP)

ก่อนเริ่มการแข่งขันกรรมการผู้ตัดสินจะทำการเสี่ยง ผู้ชนะการเสี่ยงมีสิทธิ์เลือกลูกส่ง หรือเลือกแดนก็ได้ ทีมที่ชนะการเสี่ยงจะเป็นทีมที่อบอุ่นร่างกายในสนามก่อนเป็นเวลา 2 นาที แล้วตามด้วยทีมที่เหลืออยู่ด้วย

ตะกร้อที่ใช้ในการแข่งขัน และให้มีบุคคลอยู่ในสนามได้ 5 คนเท่านั้น (ผู้เล่นตัวจริง 3 คน และ หรือ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและผู้เล่นสำรอง)

ข้อที่ 10. ตำแหน่งของผู้เล่นระหว่างการส่งลูก (OSITION OF PLAYERS DURING SERVICE)

10.1 เมื่อเริ่มผู้เล่นทั้งสองทีม (both regus) ต้องยืนอยู่ในที่ที่กำหนดไว้ในแดนของตน
ลักษณะที่เตรียมพร้อม

10.2 ผู้เสิร์ฟ (tekong) ต้องวางเท้าหลักอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ

10.3 ผู้เล่นด้านหน้าทั้งสองคนของฝ่ายเสิร์ฟจะต้องยืนอยู่ในเสี้ยววงกลมตนเอง

10.4 ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะยืนอยู่ที่ใดก็ได้ในแดนของตน

ข้อที่ 11. การเริ่มเล่นและการส่งลูก (THE START OF PLAY AND SERVICE)

11.1 การเริ่มเล่นให้ฝ่ายที่ได้เสิร์ฟ เป็นฝ่ายส่งลูกก่อนในเซตแรก ทีมที่ชนะในเซตแรก
จะได้รับสิทธิ์เลือกการเสิร์ฟในเซตที่ 2

11.2 เมื่อกรรมการผู้ตัดสินขานคะแนนแล้ว ถือเป็นการเริ่มเล่น ผู้เล่นจะต้องโยนลูก
ตะกร้อออกไปให้ผู้เสิร์ฟลูก หากผู้เล่นโยนลูกตะกร้อออกไปก่อนกรรมการผู้ตัดสินขานคะแนน
ต้องโยนใหม่ และต้องเตือนผู้เล่นนั้น

11.3 ระหว่างการเสิร์ฟ ในทันทีที่ผู้เสิร์ฟได้เตะลูกตะกร้อแล้วผู้เล่นทุกคนสามารถ
เคลื่อนที่ในแดนของตนได้

11.4 การเสิร์ฟที่ถูกต้อง เมื่อลูกตะกร้อได้ข้ามไปยังฝ่ายตรงข้ามระหว่างแถบตาข่าย ไม่
ว่าจะสัมผัสตาข่ายหรือไม่ก็ตาม ต้องให้ลูกตกสู่พื้นอยู่ในขอบเขตของสนาม

ข้อที่ 12. การผิดกติกา (FAULTS)

12.1 สำหรับผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟ ระหว่างการเสิร์ฟ

12.1.1 ผู้เล่นหน้า คนที่ทำหน้าที่โยนลูกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่ได้โยน
ให้ผู้เสิร์ฟเตะลูกส่ง เช่น โยนลูกเล่น เคาะลูกเล่น โยนลูกให้ผู้เล่นหน้าอีกคน ฯลฯ หลังจากผู้
ตัดสินขานคะแนนแล้ว

12.1.2 ผู้เล่นหน้ายกเท้าหรือเหยียบเส้น หรือถูกตาข่าย หรือส่วนของร่างกาย
ล้ำเข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้ามขณะที่โยนลูก

12.1.3 ผู้เสิร์ฟ กระโดดเสิร์ฟ

12.1.4 ผู้เสิร์ฟไม่ได้เตะลูกที่โยน

12.1.5 ลูกตะกร้อถูกผู้เล่นฝ่ายเดียวกันก่อนข้ามตาข่าย

12.1.6 ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายแต่ออกนอกเขตสนาม

12.1.7 ลูกตะกร้อไม่ข้ามตาข่าย

12.2 สำหรับผู้เล่นฝ่ายรับ ระหว่างการเสิร์ฟ เจตนากระทำในลักษณะที่ทำให้ฝ่ายเสิร์ฟ
ลูกเสียสมาธิ หรือส่งเสียงรบกวน หรือร้องตะโกน

12.3 สำหรับผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ระหว่างการแข่งขัน

12.3.1 ถูกลูกตะกร้อในแดนฝ่ายตรงข้าม

12.3.2 ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายล้ำเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามไม่ว่าจะเป็นด้านบนหรือด้านล่างของตาข่าย ยกเว้นการติดตามล้ำตาข่ายหรือการลงสู่พื้นภายหลังการเล่นลูก (follow through)

12.3.3 เล่นลูกเกิน 3 ครั้ง

12.3.4 ลูกถูกมือหรือแขน

12.3.5 หยดลูก หรือยัดลูกไว้ใต้แขน ระหว่างขาหรือลำตัว

12.3.6 ส่วนหนึ่งของร่างกายหรืออุปกรณ์ของเครื่องแต่งกายผู้เล่น ถูกตาข่าย หรือถูกเสาหรือถูกเก้าอี้กรรมการผู้ตัดสิน หรือตกลงในพื้นที่ฝ่ายตรงข้าม

12.3.7 ลูกตะกร้อถูกเพดาน หลังคา ผนัง หรือสิ่งกีดขวางอื่นๆ

ข้อที่ 13. การนับคะแนน (SCORING SYSTEM)

13.1 ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟหรือฝ่ายรับก็ตาม เมื่อมีการทำผิดกติกาเกิดขึ้น (fault) ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนทันทีและจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟต่อไป

13.2 ทีมที่ชนะการแข่งขันในแต่ละเซตจะต้องทำคะแนนได้ 21 คะแนน แต่ถ้าคะแนนเท่ากันที่ 20 : 20 ผู้ชนะจะต้องมีคะแนนต่างกัน 2 คะแนนและคะแนนสูงสุดไม่เกิน 25 คะแนน เมื่อคะแนน 20 เท่า ผู้ตัดสินต้องขานว่า “ตีวส์คู่” ไม่เกิน 25 แต้ม

13.3 การแข่งขันจะต้องชนะกัน 2 เซต โดยมีการพักระหว่างเซต 2 นาที

13.4 ถ้าแต่ละทีมชนะกันทีละ 1 เซต จะต้องทำการแข่งในเซตที่ 3 ซึ่งเรียกว่า “ไทเบรค” โดยแข่งขันกัน 15 คะแนน แต่ถ้าคะแนนเท่ากันที่ 14 : 14 ผู้ชนะจะต้องมีคะแนนต่างกัน 2 คะแนน และคะแนนสูงสุดไม่เกิน 17 คะแนน เมื่อคะแนน 14 เท่า ผู้ตัดสินต้องขานว่า “ตีวส์คู่” ไม่เกิน 17 แต้ม

13.5 ก่อนเริ่มการแข่งขันในเซตที่ 3 ผู้ตัดสินต้องทำการเสี่ยง ผู้ชนะในการเสี่ยงจะได้สิทธิ์เลือกการเสิร์ฟและให้มีการเปลี่ยนแดนเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้ 8 คะแนน

ข้อที่ 14. การขอเวลานอก (TIME OUT)

แต่ละทีม (regu) สามารถขอเวลานอกได้เซตละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 นาที โดยให้ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอนขอเวลานอกต่อกรรมการผู้ตัดสินเมื่อลูกตะกร้อไม่ได้อยู่ในการเล่น และมีบุคคลในระหว่างการขอเวลานอกได้ 5 คน ที่บริเวณท้ายสนามของแต่ละด้าน

ข้อที่ 15. อุบัติเหตุและการหยุดการแข่งขัน (TEMPORARY SUSPENSION OF PLAY)

15.1 กรรมการผู้ตัดสินสามารถหยุดการแข่งขันได้ไม่เกิน 5 นาที เนื่องจากมีสิ่งกีดขวางหรือรบกวนการแข่งขัน หรือผู้เล่นเกิดบาดเจ็บและต้องได้รับการดูแลทันที

15.2 การหยุดพักสำหรับผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บถือเป็นเวลานอก สำหรับการบาดเจ็บอนุญาตให้พักการแข่งขันได้ไม่เกิน 5 นาที ภายหลังจากหยุดครบ 5 นาทีแล้ว ผู้เล่นคนนั้นไม่

สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ จะต้องทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่นนั้นออก ถ้าเกิดกรณีที่มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นไปแล้ว ให้ปรับทีมนั้นเป็นแพ้ และให้ฝ่ายตรงข้ามชนะการแข่งขันในครั้งนั้น

15.3 ในระหว่างหยุดพักการแข่งขัน ผู้เล่นทุกคนต้องอยู่ในสนามและไม่อนุญาตให้ดื่มน้ำหรือได้รับการช่วยเหลือใดๆทั้งสิ้น

ข้อที่ 16. วินัยและมารยาทในการแข่งขัน (DISCIPLINE)

16.1 ผู้เล่นทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกติกการแข่งขัน

16.2 ในระหว่างการแข่งขันจะอนุญาตให้หัวหน้าทีมเท่านั้นเป็นผู้ติดต่อหรือซักถามต่อกรรมการผู้ตัดสิน (ในลักษณะสุภาพ)

ข้อที่ 17. ความผิดและบทลงโทษ (PENALTY)

17.1 ความผิดที่ถูกตักเตือน ผู้เล่นที่กระทำความผิดจะต้องถูกตักเตือนและได้รับบัตรเหลืองใน 6 กรณีดังต่อไปนี้

17.1.1 ปฏิบัติตนไม่มีน้ำใจนักกีฬา

17.1.2 แสดงกิริยาและวาจาไม่สุภาพ

17.1.3 ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกการแข่งขัน

17.1.4 ถ่วงเวลาการแข่งขัน

17.1.5 เข้าหรือออกสนาม โดยไม่ได้อนุญาตจากผู้ตัดสิน

17.1.6 เจตนาเดินออกไปจากสนาม โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสิน

17.2 ความผิดที่ถูกให้ออกจากการแข่งขัน ผู้เล่นที่กระทำความผิดถูกให้ออกจากการแข่งขันและได้รับบัตรแดงมี 5 กรณี ดังต่อไปนี้

17.2.1 กระทำผิดกติกาอย่างร้ายแรง

17.2.2 ประพฤติร้ายแรงโดยเจตนาทำให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บ

17.2.3 ถ่มน้ำลายใส่ฝ่ายตรงข้ามหรือผู้อื่น

17.2.4 ทำความผิดอย่างร้ายแรงโดยสับประมาทหรือดูถูกและหรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมไปยังฝ่ายตรงข้าม

17.2.5 ได้รับการเตือนด้วยบัตรเหลืองเป็นครั้งที่ 2 ในการแข่งขันครั้งนั้น

17.3 ผู้เล่นที่กระทำความผิดถูกเตือนหรือให้ออกจากการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นความผิดทั้งในหรือนอกสนามแข่งขัน ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน กรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน หรือบุคคลอื่นๆให้พิจารณาบทลงโทษตามความผิดที่ได้กระทำขึ้น

ข้อที่ 18. ความผิดของเจ้าหน้าที่ทีม (MISCONDUCT OF OFFICIALS)

ในระหว่างการแข่งขันหากทีมหรือเจ้าหน้าที่ของทีมคนหนึ่งคนใดกระทำความผิดเกี่ยวกับวินัยและมารยาท ทั้งในสนามและนอกสนามแข่งขัน เจ้าหน้าที่ทีมหรือทีมอื่นๆ จะต้องถูกพิจารณาบทลงโทษทางวินัยและมารยาท

ข้อที่ 19. บททั่วไป (GENERAL)

ในการแข่งขันหากมีปัญหาหรือเรื่องราวใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในทุกกรณี ซึ่งนอกเหนือจากที่มีได้ระบุไว้ในกติกาข้อใด ๆ ของการแข่งขัน ให้ถือคำตัดสินของกรรมการผู้ชี้ขาดเป็นที่สิ้นสุด กติกาการแข่งขันจะครอบคลุมข้อพิพาทของสมาคมกีฬาไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

3. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) อธิบายว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดการควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬารวมถึง การตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้องเป็นผลดีต่อเกมการแข่งขันและการแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถของนักกีฬาได้อย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬานักกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทน์ไทย (2542) กล่าวโดยสรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และเพื่อการบำบัดรักษา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬานักกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาหรือการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุก ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกมัด และมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลานานๆ และทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬา

แอนเชล (Anshel. 1997) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านี้มีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้าน

จิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา

บัทเลอร์ (Butler.1997) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาการกีฬา ว่ามีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจ ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬา

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวมาข้างต้นนี้สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำศาสตร์ทางจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ ทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

4. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

สุพิตร สมานิติ (2546) กล่าวถึง องค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬา มีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ได้แก่

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬาซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัดนักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายดีก็จะนำเอาความรู้ความสามารถที่มีอยู่ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมการเล่นไหวที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิต เกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกจินตภาพ การฝึกลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายมีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเอง แนวคิดและทัศนคติต่อการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการ และเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการเข้าร่วมการแข่งขันและการเลิก ทั้งเลิกถาวรและชั่วคราว ที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่

ทุกคนเห็นจริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตนเองว่าจิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นอย่างมาก นักกีฬาระดับสูง เช่น แจ็ค นิคลอส ได้กล่าวว่าในการแข่งขันรอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541)

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย (2542) ได้สรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

5. บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยอยู่ในช่วงกำลังพัฒนา จึงยังไม่มีข้อกำหนดบทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยา แต่ในประเทศที่มีการพัฒนาและเผยแพร่ความรู้จิตวิทยาการกีฬาอย่างแพร่หลาย เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา (USOC = The United State Olympic Committee) ได้กำหนดบทบาทและหน้าที่นักจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

1. นักจิตวิทยาการกีฬาการศึกษา (Educational Sport Psychologist) เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาที่จบจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาและความรู้เฉพาะทางขั้นสูง มีหน้าที่เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน หน้าที่โดยทั่วไป คือ ช่วยเหลือและพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาแก่นักกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้ ยังมีหน้าที่ช่วยให้นักกีฬามีความสนุกสนาน และคงการเล่นหรือการเข้าร่วมให้นานที่สุด รวมทั้งการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. นักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อบำบัดรักษา (Clinical Sport Psychologist) เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาที่ได้รับการฝึกเกี่ยวกับการบำบัดทางจิตและทางพฤติกรรม เฉพาะทางโดยมีใบ

ประกอบโรคศิลป์นักจิตวิทยาบำบัด (Clinical Psychologist) และมีการอบรมเพิ่มเติม ทางการศึกษาเพื่อให้มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับนักกีฬา จึงจะเป็นนักจิตวิทยาการบำบัดได้ มีหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับการบำบัดรักษาทางจิต และพฤติกรรม ที่ผิดปกติอย่างรุนแรงที่มีผลต่อความสามารถทางการกีฬาและคุณภาพชีวิตของนักกีฬานั้นๆ ดังนั้น หน้าที่โดยตรงอีกประการหนึ่งคือการให้คำปรึกษาและการบำบัดรักษาทางพฤติกรรมแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน

3. จิตวิทยาการกีฬการวิจัย (Research Sport Psychologist) เพื่อการพัฒนาจิตวิทยาการกีฬาให้เป็นวิทยาศาสตร์สังคม ดังนั้น องค์ความรู้ต่างๆ ต้องมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อพัฒนาความรู้ทางวิชาการและการพัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้น จึงมีหน้าที่โดยตรงในการพัฒนาทฤษฎีต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬา ทั้งโดยการอุปมาน (Inductive) และอนุมาน (Deductive)

6. ประเภทของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

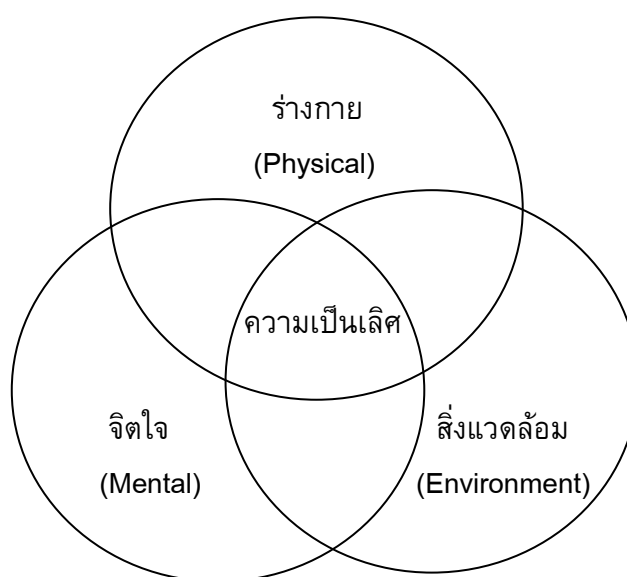
สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) ได้กล่าวว่า การนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหรือซับซ้อน หรือต้องเสียเวลามากมาย จิตวิทยาการกีฬาเป็นความพยายามเข้าใจเรื่องความรู้สึกรวมทั้งความคิดที่มีต่อตนเอง การประเมินความสามารถที่มีต่อสถานการณ์กีฬาชนิดนั้นๆ ทั้งในภาวะกดดันหรือมีความกดดันมาก เช่น การแข่งขันชิงชนะเลิศ นักกีฬาระดับโลกและนักกีฬาอาชีพหลายท่านต่างก็ยอมรับว่า ในการแข่งขัน นักกีฬาได้เข้ารอบสุดท้ายนั้นไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกาย แต่ผู้ที่ได้เป็นแชมป์คือคนที่มีความตั้งใจที่เหนือกว่า ในการพัฒนาความสามารถทางการเล่นกีฬาสูงสุด ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาตระหนักดีแล้วว่า มักต้องผสมผสานทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม

1. ทางกาย ประกอบด้วยสัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่นและกีฬาประเภทนั้นๆ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทั่วไปเฉพาะกีฬา และเฉพาะตำแหน่งการเล่นนั้นๆ

2. จิตใจ คือ ความแข็งแกร่งทางใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิ และความตั้งใจในการควบคุมตัวเองทั้งทางกายและจิตใจเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าในกระบวนการนั้นต้องใช้กำลังใจ การทุ่มเทเพื่อฟันฝ่าความลำบาก การบาดเจ็บ ความกดดันทั้งที่เกิดจากตนเองและบุคคลรอบข้าง การควบคุมทางกาย คือการควบคุมให้เล่นได้ดีทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน ควบคุมจิตใจให้มีใจสู้ ประเมินสถานการณ์ไปในทางที่ดี มุ่งมั่นแม้ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ให้เกิดความรู้สึกและการรับรู้ที่ดีต่อตัวเองและการเล่นกีฬา ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมที่ต้องใช้เวลานาน

3. สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ สิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ ครูอาจารย์ ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารองค์กรที่มีส่วนในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาความสามารถนักกีฬาโดยตรง อีกส่วนหนึ่งคือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ การมีอุปกรณ์กีฬาที่ดี และทันสมัย มีสิ่ง

อำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่างๆ การมีเงินทุนสนับสนุนเพื่ออำนวยความสะดวกเตรียมความพร้อมและช่วยให้พัฒนาความสามารถจนถึงขีดสูงสุด ในกระบวนการกีฬา จิตวิทยาการกีฬามีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การสร้างจิตใจให้แข็งแกร่ง หากนำไปใช้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ทั้งเพศ วัย ระดับความสามารถ พื้นฐานทางครอบครัวที่ส่งผลให้มีความแตกต่างที่ระดับและชนิดความต้องการ ซึ่งสามารถทำได้เป็นกระบวนการ แม้ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่ายและด้วยความอดทน แต่บุคคลที่ทำหน้าที่และมีความสำคัญที่สุดคือ ผู้ฝึกสอน (Coach) ในการที่จะใช้จิตวิทยาเพื่อสร้างใจ เพราะใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุด



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสามส่วนที่ช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นแนวโน้มใหม่ ทั้งทางด้านงานวิจัย ค้นคว้า การฝึกปฏิบัติ การเตรียมนักกีฬาอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุด (Optimization Performance) ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานี้ โค้ชและนักกีฬาหลายต่อหลายคนเข้าใจผิดว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาใช้ได้เฉพาะนักกีฬาชั้นยอดเท่านั้น แท้จริงแล้วการฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่มระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย ในการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุด หากนักกีฬากลุ่มเริ่มเล่นกีฬารู้จักกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้าและเป็นจริงได้ในการฝึกซ้อม มีการพัฒนาความเชื่อมั่น มีการสร้างภาพความสำเร็จรวมทั้งการตอบสนองต่อความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เหมาะสม มีการฝึกที่จะควบคุมอารมณ์ ความคิดภายใต้สภาวะที่มีแรงกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ซึ่งหากทำได้ทั้งหมดดังกล่าว แน่หนอนที่สุดผลการเล่น และการพัฒนาความสามารถส่วนบุคคลจะทำให้ความสามารถทางการกีฬาก้าวหน้าได้เร็วยิ่งขึ้น กระบวนการ

เหล่านี้แม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่เริ่มเล่นกีฬากับนักกีฬาระดับกลางหรือนักกีฬาชั้นยอด แต่องค์ประกอบของกระบวนการต่างๆในการที่จะบรรลุผลสำเร็จสูงสุดจะเหมือนกันทุกกลุ่มความสามารถจะแตกต่างกันเพียงระดับความเข้มหรือความตั้งใจเท่านั้น (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้จำแนกประเภทของการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle) และการฝึกแบบกายเพื่อจิต หรือการคุมจิต (Arousal Control หรือ Muscle to Mind)

การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle) เป็นวิธีการจัดปรับกระบวนการความคิด ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจในการกระทำ ซึ่งแน่นอนที่สุดมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง โดยการฝึกแบบจิตสู่กายประกอบด้วย นึกภาพหรือการสร้างจินตภาพ, การรวบรวมสมาธิ, การพูดกับตัวเอง และการกำหนดเป้าหมาย

การฝึกกายเพื่อจิต หรือกายคุมจิต (Arousal Control หรือ Muscle) เป็นการสร้างสมดุลทางสรีรวิทยา (Physiological Self- Regulation) เมื่อมีแรงกระตุ้นสูง จนเกิดเป็นความกดดันและความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเครียดเกร็ง สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้นวิธีการควบคุมแรงกระตุ้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระให้มีระดับที่เหมาะสม วิธีการเหล่านี้ เพื่อให้การเล่นเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกแบบกายคุมจิต ประกอบด้วย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, การกำหนดและควบคุมลมหายใจ, การรวบรวมสมาธิ, การกระตุ้น, การสะกดจิต, ไบโอฟีดแบ็ค, ออโตจินิค เป็นต้น

แต่การจำแนกประเภทการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นไม่สามารถที่จะจำแนกออกได้อย่างชัดเจน เพราะการฝึกแบบจิตคุมกายและกายคุมจิตมีความใกล้เคียงกันมาก

วิธีการเลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬานั้นเรียกว่า สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis) คือการพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือการตื่นตัว ที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้เขาหรือเธอเหล่านั้นแสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายต่างๆ (Relaxation) เช่นการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง (PMR) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคที่ประยุกต์มาจากการสะกดจิต (Autogenic Training) เป็นต้นส่วนความเครียดที่เกิดมาจากจิตใจหรือความวิตกกังวลนั้นย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายทางจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผลในการจัดการก่อนที่

เราจะเริ่มเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ และวิธีการใช้ให้เหมาะสมเราก็จึงควรที่จะทำความรู้จักกับความเครียด หรือความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้เสียก่อน

ความเครียด คือการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหนึ่ง ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และทำให้การแสดงความสามารถในการกีฬาตกลงก็ต่อเมื่อนักกีฬาคิดค่าและผลลบต่อการแสดงความสามารถ ความเครียดที่มีระดับที่ไม่สูงจนเกินไปนักมักจะช่วยให้การแสดงความสามารถดี ความเครียดชนิดนี้เรียกว่า Eustress แต่ถ้ามากเกินไป หรือไม่มีความเครียดเลยก็จะทำให้ระดับความสามารถตกลงกว่าที่เคยเป็น ซึ่งเรียกความเครียดประเภทนี้ว่า Distress

ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา เพราะถ้าระดับของความวิตกกังวลมากเกินไป จะส่งผลทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตื่นเครียด เพราะความตื่นตัวมากเกินไปความวิตกกังวลยังสามารถเกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าวิตกกังวลน้อยก็มีผลน้อยหน่อยถ้าวิตกกังวลมากก็จะมีผลมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งความวิตกกังวลสามารถแบ่งได้เป็น ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต

ความเครียดและความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆ ทางร่างกายเช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกกระอักกระอ่วน อาการของความเครียดทางกายนี้จะทำให้การแสดงความสามารถลดลงได้มาก เพราะนักกีฬาก็จะกังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไปประกอบกับอาการที่เกิดขึ้นอาจขัดขวางการแสดงความสามารถโดยตรงเช่น เตะลูกบอขณะที่ขา กำลังสั่น หรือวิ่งขณะที่รู้สึกกระอักกระอ่วนอยู่ เป็นต้น

ความเครียดทางกายนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเร้าของสิ่งแวดล้อมและจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะการเกิดความเครียดประเภทนี้ มักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขัน และจะค่อยๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันเริ่มขึ้น ความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายนี้เป็นการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อการกระตุ้นของสภาพแวดล้อม อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา จึงเป็นปฏิกิริยาที่เป็นอัตโนมัติ โดยส่วนใหญ่ นักกีฬาจะไม่รู้ตัวว่าได้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายนี้เกิดขึ้นกับตนเองจนกระทั่งอาการต่างๆ ได้เห็นได้อย่างชัดเจนเด่นชัดแล้วเท่านั้น อาการของความเครียดทางกายเป็นอาการที่เริ่มต้นมาจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นการป้องกันหรือแก้ไขอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ตรงที่สุด สำหรับการจัดการกับความวิตกกังวลหรือความเครียดประเภทนี้ วิธีการป้องกันและแก้ไขอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เป็นที่แพร่หลายมากที่สุดคือการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย

หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยตรง เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องการใช้เทคนิคหายใจ บางวิธีก็ใช้วิธีโดยอ้อม เช่น การผ่อนคลายแบบจินตนาการ หรือการทำสมาธิ เป็นต้น

สมมุติฐานการจับคู่สำหรับความเครียดความวิตกกังวลทางร่างกายก็คือ การผ่อนคลายทางกายภาพนั่นเอง นั่นหมายความว่าถ้าเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดทางด้านกายภาพ และมีอาการให้เห็นทางกายแล้วจำเป็นที่จะต้องใช้คู่ในการแก้ไขของมัน คือการผ่อนคลายทางด้านกายภาพมาแก้ไขจึงจะได้ผลจะไปใช้วิธีการทางจิตใจอื่น ๆ เป็นที่ จะไม่ได้ เทคนิคต่าง ๆ ในเรื่องของการฝึกวิธีการผ่อนคลายทางกายภาพซึ่งมีหลายวิธี ซึ่งเทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพที่นิยมใช้คือ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation), เทคนิคการผ่อนคลายแบบจินตนาการ (Imagery Relaxation), เทคนิคการควบคุมลมหายใจ (Breathing Technique), เทคนิคการทำสมาธิ (Meditation)

ความเครียดและความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ส่วนมากจะเป็นความเครียดที่นักกีฬาจะต้องเผชิญหน้ามากกว่าความเครียดทางกายภาพ ความเครียดชนิดนี้ มักจะมีต้นเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของบุคคลที่เครียดนั่นเอง อาการของความเครียดชนิดนี้ จะไม่มีให้เห็นออกทางร่างกาย นอกเสียจากว่าความเครียดนี้ไปกระตุ้นให้คนๆ นั้นเกิดความเครียดทางกายภาพเพิ่มขึ้นมาด้วย ซึ่งเหตุดังกล่าวนี้จะพบเห็นได้บ่อยๆ ในสนามแข่งขันเสมอ ความเครียดและความวิตกกังวลทางจิตนี้ จะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อมั่นในตัวเอง กล่าวคือถ้าระดับความเครียดชนิดนี้สูงระดับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะต่ำในทางกลับกัน ถ้าระดับความเครียดนี้ต่ำระดับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะสูงบุคคลที่ตกอยู่ภายใต้ความเครียดชนิดนี้ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะคิดในแง่ลบอยู่เสมอ เช่น คิดว่าจะสู้คู่แข่งไม่ได้ คิดว่าไม่มีความสามารถพอหรือแม้แต่คิดว่าตนเองจะโชคร้ายขณะแข่งขัน ความคิดในแง่ลบและความเชื่ออันปราศจากเหตุผลเหล่านี้ จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลงเป็นอย่างมาก เนื่องจากนักกีฬาจะมัวแต่กังวลและคิดถึงความเชื่อ และความคิดในแง่ลบเหล่านั้นจนไม่มีสมาธิและความตั้งใจในการที่จะมุ่งมั่นแสดงความสามารถให้ดี ความเครียดทางจิตนี้อาจแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจต่างๆ เช่นการหยุดคิด การทดแทนด้วยความคิดในแง่บวกที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถ การพูดให้ความมั่นใจกับตนเอง เป็นต้น เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายทางจิตใจนั้นเป็นสมมุติฐานการจับคู่โดยตรงของความเครียดทางจิตใจ อันหมายความว่าต้องเป็นเทคนิควิธีการเหล่านี้เท่านั้นที่จะใช้แก้ไขความเครียดทางจิตได้จะไปใช้การผ่อนคลายทางร่างกายแทนกันไม่ได้ในทางกับกันความเครียดทางด้านร่างกายก็ต้องใช้เทคนิคผ่อนคลายทางด้านร่างกายมาใช้เช่นกัน

การผ่อนคลายวิธีนี้มักจะเกี่ยวข้องกับความคิดเสียเป็นส่วนมาก การหยุดความคิดและการคิดให้มีเหตุผลจะเป็นหัวใจของการผ่อนคลายจิตใจ เช่นเดียวกับการผ่อนคลายทางกายภาพ การผ่อนคลายทางจิตใจต้องมีการฝึกฝนเป็นประจำสม่ำเสมอในการที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงให้ได้ผล โดยเทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจที่นิยมใช้คือ การหยุดความคิด (Thought

Stopping), การจินตนาการย้อนกลับ (Imagery), การสะกดจิต (Hypnosis), การทำสมาธิ (Meditation)

โดยสรุปแล้ว สมมุติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis) ก็คือการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างชนิดของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียดนั่นเอง ความเครียดทางกายภาพก็จะเข้าคู่กับการผ่อนคลายทางกายภาพหรือวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหลาย ส่วนความเครียดทางด้านจิตใจ ก็จะเข้าคู่กับการผ่อนคลายทางจิตใจนั่นเอง

7. เทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา

7.1 เทคนิคการจินตภาพ (Imagery)

ธวัชชัย มีศรี (2542) กล่าวว่า จินตภาพ คือ ความสามารถในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่างๆโดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สุพิตร สมานิต (2546) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การตั้งใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า จินตภาพและการซ้อมในใจเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เพื่อการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การรับรู้ต่างๆเหล่านี้ช่วยให้ให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพ หรือลองซ้อมในใจให้ชัดเจนขึ้น ซึ่งมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้นด้วย และยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการวิเคราะห์ ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) ได้กล่าวถึงการสร้างจินตภาพไว้ว่า การสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัส

ทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพ หมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วย

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงป็น การปล่อยตัวของ นักกีฬา
2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้ กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ
3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับ ลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก
5. การรู้รส (Taste) เกี่ยวกับการรู้รสโดยทางลิ้น

ในการกีฬาจินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้า ภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะ หาวิธีการแก้ไขว่า ทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และทำให้ความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขา เสียไป

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2545) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็น การให้นักกีฬาลองทำทักษะต่างๆในใจก่อนทำจริง เช่น ให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเสิร์ฟ จินต ภาพถึงการเตะลูกให้ฝ่ายตรงข้ามในเขตของการเสิร์ฟที่ดี หรือการให้นักเรือใบจินตภาพว่า ตนเองกำลังแข่งเรือใบอยู่ในขณะที่ลมแรงและให้จินตภาพว่าจะปรับใบเรืออย่างไรเมื่อเจอลมแรง เป็นต้น ซึ่งการจินตภาพมีเป้าหมาย คือการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการ แสดงออกอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบ ผลสำเร็จสูงสุด เป็นการเตรียมพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริงของก่อนการแข่งขัน เป็นการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการทำจริงโดยการจินตนาการซ้ำๆถึงทักษะที่ถูก เมื่อแน่ใจว่าทำได้ แล้วลองทำจริง ๆ ก็จะลดขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาได้ ช่วยประหยัดเวลา เช่น นักกีฬาเรือใบ จินตภาพว่า จะทำอะไรเมื่อเจอลมแรงขณะแข่งขัน ก็จะทำให้ให้นักกีฬาคนนั้นแก้ไขข้อผิดพลาด ที่เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติ เป็นต้น

วิธีการฝึกเทคนิคจินตภาพ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวถึงวิธีการจัดโปรแกรมการฝึกจินตภาพ สามารถ จัดการได้ดังนี้

1. เริ่มจากโค้ชเห็นความสำคัญและแนะนำการใช้จินตภาพประกอบการฝึกซ้อม

2. โค้ชวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพเพื่อพัฒนาวิธีการให้เหมาะสม
3. โค้ชควรฝึกและสอนนักกีฬาเกี่ยวกับพื้นฐานการสร้างจินตภาพ
4. โค้ชควรแนะนำการนำไปใช้อย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทางกาย โดยใช้เวลาก่อนหรือหลังการฝึกทักษะนั้นๆ

การฝึกพื้นฐาน นักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกัน ควรมีการสร้างสมรรถภาพทางจิต

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) ได้กล่าวถึง หลักในการฝึกทักษะจินตภาพไว้ว่า จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกดดัน และอื่นๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่างๆของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวีดีโอ ช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ใช้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุต (2542) ได้กล่าวว่า หลักการนำเทคนิค จินตภาพไปฝึกและใช้ในสถานการณ์จริง สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. เลือกสิ่งแวดล้อมที่สงบหรือเหมือนจริงที่สุด
2. นักกีฬาควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลายแต่พร้อมที่จะกระทำ
3. บันทึกรการสร้างจินตภาพทั้งที่บ้านทั้งก่อนและหลังการเล่น/ฝึกทักษะ รวมทั้งคุณภาพคือ ความชัดและการควบคุมภาพทักษะหรือกิจกรรมที่ต้องการ
4. ซ้อมในใจทั้งก่อนและหลังการฝึกทักษะทางกาย โดยนึกภาพถึงเทคนิค กลยุทธ์ และวิธีการเล่นที่ผ่านมามาตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อทราบปัญหา ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วสร้างภาพใหม่ที่ถูกต้องในใจก่อนการปฏิบัติจริงทางกาย

แบบฝึกหัดการสร้างจินตภาพและการซ้อมในใจ

แบบฝึกหัดที่ 1. ให้เลือกนักถึงภาพอุปกรณ์ที่ใช้ประจำ พร้อมรายละเอียดของอุปกรณ์นั้น

แบบฝึกหัดที่ 2. ให้นึกถึงรายละเอียดอุปกรณ์นั้น ทั้งสี รูปร่าง รายละเอียดอื่นๆ

แบบฝึกหัดที่ 3. ให้นึกถึงภาพอุปกรณ์ที่ใช้ประจำ โดยนึกถึงลำดับและวิธีการใช้อุปกรณ์นั้น

แบบฝึกหัดที่ 4. ให้นึกถึงภาพการใช้อุปกรณ์นั้นในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อแข่งกับคนที่เก่งกว่า ท่านมักคิดและมีลำดับขั้นตอนการใช้อุปกรณ์อย่างไรแล้วแก้ไข

ประโยชน์ของการจินตภาพ

จินตภาพมีคุณประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬา ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ

2. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ

4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง

5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด

6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่ากระบวนการจินตภาพช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ การจัดกระบวนการทางความคิด และนำไปใช้ได้ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน กล่าวได้ว่าจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬายิ่ง (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทฤทธิ์. 2542)

7.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ (Concentration)

การทำสมาธิ (Concentration) สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิก็คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของกลุ่มผู้ต่อสู้ รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ และอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น

ฉันเหนื่อย อย่าประสาทเลยนะ ฉันจะต้องทำเกมส์เสียแน่เลย สิ่งรบกวนภายในและภายนอก ส่วนใหญ่ไม่ได้แยกจากกันโดยเด็ดขาด เพราะสิ่งรบกวนภายนอกอาจก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิและการควบคุมความตั้งใจ หมายถึง การมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2539) กล่าวว่าสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตใจ การจะทำสิ่งใดถ้าหากขาดสมาธิการกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกัน สมาธิมีส่วนสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันในเกมส์ขึ้นหรือเลวลง เกมการเล่นที่ขาดสมาธิแตกต่างกับเกมการเล่นที่มีสมาธิตั้งใจจริงอย่างมากมาย สมาธิจะมีก็ต่อเมื่อนักกีฬามีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ มีความเชื่อมั่นว่าจะทำสำเร็จ เมื่อมีสมาธิ มีสติปัญญาก็จะเกิดขึ้น นักกีฬาที่รู้จักใช้พลังงานของสมาธิที่มีสติและปัญญามากำกับในการเล่นย่อมจะต้องได้เปรียบในการแข่งขันเมื่อเทียบกับนักกีฬาที่ละเลยหรือไม่สนใจความสำคัญของสมาธิในการแข่งขัน

สาเหตุของการขาดสมาธิ

ปัญหาที่ทำให้เสียสมาธิ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด กับความเกินไป ความวิตกกังวล ความสับสน ความตั้งใจเกินไป หรือกังวลกับการเล่นที่เสียที่ผ่านมา แม้แต่กลัวว่าจะเล่นต่อไปได้ไม่ดี เท่าที่ผ่านมาและปัจจัยภายนอก ได้แก่ วิเคราะห์สถานการณ์มากเกินไป จนทำให้ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการเล่นขณะนั้นไม่ได้ หากเป็นนักกีฬาใหม่ยังรวมถึง สิ่งรบกวนจากภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงผู้ตัดสิน เสียงพูดวิจารณ์ และวิธีการเล่นของคู่ต่อสู้ ความกว้างของสมาธิ ได้แก่ การที่ต้องทำหลายอย่างพร้อมกัน ทั้งต้องใช้ความรู้สึกและการรับรู้ภายในและการระมัดระวังกับสถานการณ์ภายนอก เช่น มองและอ่านเกมส์ และมองดูเพื่อน หรือพิจารณาการวางลูกเพื่อให้ได้เปรียบ คิดมาก มีหลายวิธีที่จะแก้เกมส์ จนทำให้เลือกไม่ถูก ความแคบของสมาธิ เมื่อต้องรวมสมาธิเพื่อตอบสนองกับสถานการณ์เฉพาะอย่าง เช่น เทรียนที่ดีที่สุด ตัดสินใจที่จะโต้ตอบแต่ทำไม่ได้เพราะกังวลกับสิ่งอื่นๆ หรือตั้งใจมากเกินไป

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรวบรวมสมาธิ คือ การพยายามหรือบังคับเพื่อให้เกิดสมาธิ เพราะว่ายิ่งพยายามให้เกิดสมาธิกลับยิ่งทำให้เสียสมาธิ ความล้า และแรงกระตุ้นต่ำเกินไปและสูงเกินไป สมาธิจะแคบลง (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542)

ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่า สาเหตุการขาดสมาธิของนักกีฬา เนื่องมาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบภายนอกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเสียสมาธิ การมีสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เรื่องของการบอกกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอกโดยทั่วไปแล้ว โค้ชมักจะหวังว่านักกีฬาต้องมีการฝึกฝนเดิมในการรวบรวมสมาธิมาแล้ว จาก

การลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขของ พฟลอฟ (Pavlov) นักกีฬาคัดใหม่เมื่อเปรียบเทียบผลในการเล่นในขณะฝึกซ้อมกับการเล่นขณะแข่งขันจริง นักกีฬาคัดใหม่หลายคนเล่นได้เลวลงกว่าที่ซ้อม เพราะสิ่งรบกวนจากภายนอกเกิดขึ้นมากมาย

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้สึกต่างๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา

วิธีการฝึกเทคนิคการรวบรวมสมาธิ

วิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้ เพื่อการฝึกและรวบรวมสมาธิสามารถฝึกได้ ดังนี้

1. การฝึกจากการแข่งขันจริง โค้ชควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจและรับรู้ตนเองเพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยการมีประสบการณ์ตรง ให้เรียนรู้จัดปรับพัฒนาวิธีการการสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้นๆ ผลของการฝึกจากการแข่งขันจริง คือ เรียนรู้สร้างความเคยชินและประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกนั้นได้อย่างเหมาะสม

2. การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนนักกีฬาขณะแข่งขัน ทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ เช่น การแข่งขันที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงประกาศ เสียงเพลง เสียงโห่ของผู้ชม ดังนั้นในการจำลองการแข่งขันนี้โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้างเพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ เช่น ลูกบาสฯ เปียกหรือกรรมการล่าเอียงมากๆ หรือเสียงโห่ร้องของผู้ชม

3. การลองซ้อมในใจ (Mental rehearsal) เพื่อฝึกการรวบรวมและสร้างสมาธิ การลองซ้อมในใจเป็นการมุ่งความสนใจที่การนึกทบทวน สร้างภาพ วิธีการ และลำดับขั้นตอนการเล่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนี้จะมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกจินตภาพแล้วเท่านั้น เพราะความชัดและความสามารถในการควบคุมภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาธิและการรวบรวม

ทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นวิธีการสร้างและพัฒนาสมาธิจากองค์ประกอบหรือปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ประกอบภายในตัวนักกีฬาเพื่อสร้างสมาธิได้อีกด้วย

วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้

ในการพัฒนาสมาธิที่เป็นองค์ประกอบภายใน คือ การมีสมาธิ หรือความนิ่งที่ศูนย์กลาง (Stay centered) สิ่งที่กำลังกระทำ หรือมีการรับรู้ตนเองและการกระทำของตนแทนที่จะเป็น ความคิดวิตกกังวลเป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เสียสมาธิใน สถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ดังนั้น องค์ประกอบภายในการนิ่งที่ศูนย์กลางจึงเป็น องค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นหรือการแสดงออกทางกายเช่นเดียวกัน

วิธีการที่จะให้เกิดความนิ่งที่ศูนย์กลาง ทำได้ดังนี้

ใช้คำพูด หรือสิ่งใด ๆ ที่ก่อให้เกิดสมาธิ ความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ทางกลไก (Kinesthetic) ที่จะทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิ และความตั้งใจกลับมาที่จุดหรือวิธีการสำคัญๆของการทำทักษะนั้นให้ประสบผลสำเร็จ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณ (cues) ที่ทำให้มีสมาธิในงานที่กำลังทำนั้น จุดสำคัญของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น สัญญาณที่ เกรก ลูกานิส นักกระโดดน้ำชาวอเมริกัน 4 เหรียญทอง ที่โซล โอลิมปิก ใช้ในการกระโดดจนได้รับเหรียญทอง คือ “ใจเย็นๆ มองแท่นกระโดด มองน้ำ มองน้ำ มองน้ำ เตชะ มองน้ำอีกครั้ง” เป็นต้น เป็นการให้ข้อมูลสัญญาณ บวกกับ การพูดกับตัวเองเพื่อสร้างสมาธิและความตั้งใจที่จะกระทำในแต่ละช่วงเวลา (สืบสาย บุญวีรบุตร: 2541)

(Gallwey, 1974) ได้กล่าวเน้นว่าการเรียนรู้ทักษะขั้นสูงสุด คือ การแสดงออกที่ได้จากการเรียนรู้ อัตโนมิติและไรจิตสำนึก อีกนัยหนึ่งก็คือความสามารถในการเล่นควรจะเป็นไปโดยปราศจากการขัดขวางจากความคิด ทั้งนี้ก็เพราะว่าความคิดมีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการแข่งขัน และการเล่นกีฬา ดังนั้นควรมีการควบคุมความคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการ และการหยุดคิดหรือตัดสิ่งที่จะรบกวน และสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ การพูดกับตนเองสามารถพูดหรือส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวถึงเทคนิคการพูดกับตนเองว่าเป็นการผ่อนคลายทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบและพยายามคิดอย่างมีเหตุผล การผ่อนคลายทางจิตใจควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อพร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง ๆ ให้ได้ผลดี เทคนิคที่นิยมฝึกมีดังต่อไปนี้

1. การหยุดคิด (Though Stoppage) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการหยุดคิดในแง่ลบ
2. การพูดกับตนเอง (Self- Talk) เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้ เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น
3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep Talk) เป็นการใช้คำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะต่อสู้ถึงแม้ว่าคู่แข่งจะมีฝีมือเหนือกว่า
4. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการใช้ความคิดที่เป็นเหตุและผล ซึ่งจะช่วยลดความคิดในแง่ลบได้
5. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart Talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจให้กับนักกีฬาทุกคน ซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมทีม ควรใช้คำพูดแบบนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป
6. ความคิดในแง่บวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดในแง่ลบได้

ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551) ได้กล่าวว่า การเปล่งเสียง “สู้ไว้” ในกีฬายกน้ำหนัก ของ อุดมพร พลศักดิ์ เป็นอีกหนึ่งเทคนิคของจิตวิทยาการกีฬา ที่ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นผู้สอน เทคนิคนี้เรียกว่า "เซล์ฟ ทอล์ค" (Self- talk) คือการพูดเพื่อกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมในการยกน้ำหนัก คือ ฮึกเหิม และเฉียบคม ดังนั้นเราต้องหัดให้เขานึกถึงอารมณ์ที่ฮึกเหิมและเฉียบคมขณะที่เปล่งเสียงออกมา

วิธีการฝึกการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) ได้กล่าวว่าการพูดกับตนเองและการคิดกับตนเอง มีความสำคัญในการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่กำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬา มีเทคนิคที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ได้ดังต่อไปนี้

1. การเลิกคิด (Thought Stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล ความลังเล ความไม่เชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถของตนเองที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หดท้อกำลังใจหรือเสียสมาธิ การหยุดความคิดหรือการเลิกคิดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สำคัญคือนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าการสร้างกำลังใจ วิธีการนี้ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าขณะแข่งขัน ทำได้โดยการพูดว่า “หยุด” ดังๆ หรือการกระทำอย่างอื่นทดแทน เช่น ตบมือหน้าขาเบาๆ เล่นเกมส์กด ฟังเพลง สิ่งเหล่านี้สามารถทำควบคู่ไปกับการสร้างจินตนาภาพทักษะกีฬานั้นๆ อย่างถูกต้อง อีกวิธีการหนึ่งคือโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการที่ผิดปกติเกิดขึ้น อาจไปพูดคุยซักถามว่ากำลังคิดอะไรอยู่ จะทำให้นักกีฬาค้นหาความรู้สึกตัวและระงับความคิดมากขึ้น

2. เปลี่ยนจากลบเป็นบวก (Changing Negative Thought to Positive Thought) บางครั้งนักกีฬามีลักษณะคิดที่เป็นลบ ทำให้ท้อถอยโดยเป็นนิสัย ดังนั้นการระงับความคิดรู้สึกตัวว่าพูดหรือคิดไปในทางที่ไม่เหมาะสม ต้องพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ มีการควบคุมจากลบให้เป็นบวก เช่น

เดิม : เสียงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ

เปลี่ยน : เสียงตบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ

เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าซ้อมแน่เลย

เปลี่ยน : ซ้อมทำได้ดี วันนี้ฉันพร้อมกว่า

3. การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลมาลบเลือนให้คงความคิดที่เป็นลบ ไม่สร้างสรรค์หรือคิดไปเองนั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหนทางที่ดีกว่า ซึ่งความคิดไม่สร้างสรรค์นั้น อาจเนื่องมาจาก

3.1 ความต้องการสร้างตนเองให้มีความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ

3.2 การคิดไปเองล่วงหน้าส่วนใหญจะคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าฉันแพ้”

3.3 คิดว่าตนเองมีค่าก็ต่อเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น นักกีฬาที่คิดว่าต้องเล่นให้ได้ดีเพื่อที่จะทำให้คนอื่นรักหรือเห็นคุณค่า

3.4 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์”

3.5 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก

4. การฝึกเพื่อการแก้ไขการพูดกับตนเอง ควรทำหลังจากการสำรวจตัวเองแล้วให้พยายามเปลี่ยนไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ เพิ่มความสามารถในการรวบรวมสมาธิ

การพูดกับตนเองและการคิดกับตนเอง มีความสำคัญในการเล่นกีฬา เป็นสิ่งกำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬา ถ้านักกีฬาคิดว่าจะสามารถทำได้ก็ทำได้ ถ้าคิดว่าจะชนะก็จะชนะ และถ้าคิดว่าแพ้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มการแข่งขันก็จะแพ้ ดังนั้นการพูดกับตนเอง

และการคิดกับตนเอง จึงเป็นการพยากรณ์ความสำเร็จของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ทำควรจะพูดกับตนเองและคิดกับตนเองก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอย่างไร

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงหลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตัวเองดังต่อไปนี้

1. ควรระวังเกี่ยวกับวิธีการคิดหรือการพูดกับตัวเอง ควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ นักกีฬบางคนชอบคิดให้ร้ายตัวเอง เป็นไปในทางลบ ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ท้อถอย เสียสมาธิโดยไม่รู้ตัว
2. ควรระวังเนื้อหาความคิด และการพูดกับตัวเองซึ่งจะมีผลกับความรู้สึกและความสามารถในการเล่น คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณ เทคนิคแก้ไขสร้างสรรค์ กับคู่ต่อสู้บางคน หรือบางสถานที่บางครั้งนักกีฬาได้วางเงื่อนไขกับตัวเองจนเป็นอุปสรรคทางจิตใจ (Mental Block) โดยไม่รู้ตัวได้ เช่น เป็นอย่างที่เคยคิด “ฉันว่าทำได้ไม่ดีเลยที่สระนี้” “มีเสียงตบมือฉันจะกระโดดน้ำได้ไม่ดี” “ฉันยังไม่ได้เลย ถ้าได้มีคนข้างๆ ลากเป้าเข้ามา” การวางเงื่อนไขทำไปโดยไม่รู้สึกรู้สึคนักกีฬา ควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิด เพื่อหาทางแก้ไข
3. ข้อควรทำคือ การนึกย้อนหลัง (Retrospective) การสร้างจินตภาพ และการทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการคิดและพูดกับตนเอง (Self-Talk Log) เกี่ยวกับการพูดกับตัวเอง ขณะที่คะแนนเป็นต่อเป็นรองต่อเงื่อนไขต่างๆ ที่มี เพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ดีมาใช้ในสถานการณ์ที่คล้ายกันครั้งต่อไป

ประโยชน์ของการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเองของนักกีฬาอาจจะเป็นการพูดที่ออกเสียง หรือพูดในใจก็ได้ มีความสำคัญดังนี้

1. เพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติของความคิดและการพูดกับตนเองของนักกีฬาจะต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับความสามารถของวันนี้ด้วย เป็นการใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด การแบ่งความสนใจ วิธีการที่ถูกต้อง และให้กุญแจสำคัญของทักษะนั้น ดังนั้นนักกีฬาสามารถที่จะสร้างประโยค คำพูดกับตนเองให้ไปในทางที่ดี สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น พูดกับตนเองว่า “เป้าหมายคือเหรียญทอง” พูดกับตนเองต่อไปว่า “ฉันฝึกซ้อมและเตรียมตัวเป็นอย่างดี จึงเป็นไปได้ที่ฉันจะเล่นไม่ได้ดี ฉันสามารถชนะได้แน่นอน”
2. เพื่อควบคุมสมาธิและความมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญ เป็นการใช้คำพูดเพื่อมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญตามที่นักกีฬาต้องการเช่น ยิงลูกโทษบาสเกตบอล : เยหน้าตามองห่วงยึดแขนให้สุด
3. เพื่อแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง เป็นการพูดกับตนเองเมื่อนักกีฬาต้องการที่จะเปลี่ยนทักษะหรือแก้ไขการแสดงทักษะที่ผิดให้ถูกต้อง โดยการพูดย้ำกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี เช่น เทนนิส : ให้นำหน้าตัวอยู่ที่ขาหน้าเมื่อตีลูกแบ็กแฮนด์

4. เพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ เป็นการคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นให้มีอารมณ์มีความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉันเล่นได้ดี” “พร้อมที่จะแข่งเพื่อชนะ” หรือ “ใจเย็น” เป็นต้น

5. เพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยให้การคงความกระตือรือร้นนั้น ๆ และความเสมอต้นเสมอปลาย เช่น นักกีฬาเกิดความท้อให้พูดกับตนเอง เพื่อให้มีความพยายามต่อไป เช่น “ลุยเลย” “ใจเย็น” “ทีละขั้นแล้วดีเอง” เป็นต้น เป็นคำพูดที่จะทำให้ความพยายามไว้ กรณีที่ซ้อมเป็นเวลานานนักกีฬาเกิดความเบื่อ ความล้า ความเหนื่อย ความพยายามไม่มี ให้โค้ชช่วยชี้ถึงเป้าหมายที่นักกีฬากำหนดไว้กับตนเอง กับกลุ่มการพูดเพื่อความพยายาม เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” “เกมนี้เพื่อการแข่งขันตลอดทั้งปี” หากเกิดความท้อเพราะซ้อมมาก แต่ไม่ประสบผลสำเร็จตามต้องการ โค้ชและนักกีฬาไม่ควรอ้างสาเหตุว่า เพราะการขาดความสามารถ แต่เป็นเพราะขาดความพยายามที่ถูกทาง

6. เพื่อสร้างความมั่นใจ ก่อนการเล่นหรือแข่งขันนักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถของตัวเอง ทำให้ไม่มั่นใจในตัวเอง กล้า ๆ กลัว ๆ ซึ่งทำให้การเล่นไม่ได้เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น เช่น “ฉันซ้อมมาทั้งปี วันนี้เป็นวันของฉัน”

การสร้างประโยคพูดกับตนเองที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับจุดหมายที่ตั้งไว้ จากจุดหมายที่กำหนดไว้อย่างเฉพาะเจาะจง เป็นไปได้ ทำท่ายและบรรลุได้ นักกีฬาสามารถวางแผนไว้ล่วงหน้าแล้วใช้เป็นแนวทางในการสร้างประโยคพูดกับตนเอง อีกประการหนึ่งก็คือสิ่งที่นักกีฬามีความตั้งใจอยู่ การที่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร จะบอกให้รู้ว่ากำลังมีความตั้งใจอยู่กับอะไร ถ้ากำลังคิดถึงความสามารถของตนเองล่วงหน้า ก็อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้น นักกีฬาควรสร้างประโยคพูดกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทฤทธิ์. 2542)

7.4 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ หากนักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้ว ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ

1. ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น
2. ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น
3. ช่วยให้การคาดหวังตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การฝึกฝนเป็นของนักกีฬาเป็นไปอย่างท้อทาย สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย
5. ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน และนำไปสู่ความสำเร็จ
6. ช่วยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. 2548)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวว่า เป้าหมาย (Goal) คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะทำให้สำเร็จ เป้าหมาย มีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) หมายถึง เนื้องานที่กำหนด
2. ความหนักของงาน (Intensity) หมายถึง ปริมาณของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้ เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

ลักษณะของเป้าหมาย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายทางการกีฬาว่า สามารถแบ่งออกได้ 3 ประการ ดังนี้

1. เป้าหมายที่เป็นผลแข่งขันหรือกระทำ (Outcome goal)
การกำหนดเป้าหมายนี้จะเน้นที่ผลการแข่งขันสำหรับการเล่นในแต่ละครั้งนั้นๆ โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างกัน เช่น เข้าที่หนึ่งในการวิ่ง 400 เมตร
2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (Performance goal)
เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงที่ผลของการเล่นที่เกิดจากการเล่นหรือแสดงออกที่ดี ถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องหรือเปรียบเทียบกับใคร เช่น วิ่ง 400 เมตร ในเวลาที่กำหนดไว้เอง
3. เป้าหมายที่เป็นกระบวนการในการทำ (Process goal)
เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เน้นเฉพาะกระบวนการหรือวิธีการที่ควรทำ เพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ ขณะที่ทำการทำกิจกรรมนั้นๆ อยู่ เช่น รักษาตำแหน่งของการยืนที่สามารถเห็นลูกได้ตลอดเวลา การแตะตัวขณะอยู่เหนือคาน

หลักการกำหนดเป้าหมาย

ล็อก; และลาแทม (Lock and Latham. 1985) เสนอแนะแนวทาง 10 อย่างที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายทางการกีฬา ดังนี้

1. เป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจนกว่า
2. เป้าหมายที่เน้นด้านปริมาณ ยิ่งสูงยิ่งเกิดผลดี (เมื่อความสามารถและการอุทิศตัวเพียงพอ)
3. เป้าหมายเฉพาะเจาะจงและยาก จะนำไปสู่การเล่นที่ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายให้ทำให้ออกที่สุดหรือไม่มีเป้าหมายเลย
4. ใช้ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวจะนำไปสู่การแสดงออกที่ดีกว่า การใช้เป้าหมายเพียงอันเดียว
5. เป้าหมายจะส่งผลกระทบต่อทางเลือกทำกิจกรรม ปรึบความพยายาม เพิ่มระดับความอดทนต่องาน และหาหนทางหรือกลวิธีที่จะแก้ปัญหาให้เหมาะสม
6. เป้าหมายจะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุได้ดีที่สุด เมื่อมีผลหรือข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมด้วย

7. เมื่อเป้าหมายยาก การทุ่มเทต้องงานมากเท่าไรผลดีจะออกมามากขึ้นเท่านั้น
8. การทุ่มเทต่อการเล่นมีผลจากการที่เราให้นักกีฬายอมรับเป้าหมายที่กำหนด สนับสนุน ให้เขามีส่วนในการกำหนดเป้าหมายทั้งในการฝึกซ้อม การคัดเลือกหรือการตัดตัว รวมทั้งรางวัล
9. เป้าหมายจะสำเร็จได้เมื่อมีการวางแผนการฝึกซ้อมและกลวิธีที่ดี โดยเฉพาะเมื่อ กิจกรรมนั้นมีความยุ่งยากและซับซ้อน
10. การแข่งขันจะช่วยพัฒนาความสามารถและนำไปสู่การปรับเป้าหมายที่ต้องฝึกและแข่งขันต่อไป

7.5 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะมีผลทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว โดย นายแพทย์ เจคอบเซน (E. Jacobsen. 1929-1976) ได้เริ่มนำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับนักธุรกิจ นักศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬา ในที่สุด วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ศิลปะชัย สุวรรณชาติ (2533) ได้นำมาใช้ครั้งแรกในการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬาในปี พ.ศ. 2533 (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทฤทธิ์. 2542)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและมีสมาธิถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเกร็ง กระทำได้โดยการฝึกฝนเพื่อให้รับรู้ได้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย ในการฝึกปฏิบัติให้เริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อ แล้วคลายแล้วจึงคลายตัวช่วยให้เราเกิดและรู้สึกได้ถึง ความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในระยะแรก การฝึกอาจต้องใช้เวลาในการฝึกถึง 30- 45 นาที และในที่สุดเวลาที่ใช้ในการฝึกก็จะลดลงเรื่อยๆ จุดมุ่งหมายของการกระทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การเกิดความรู้สึกควบคุมตนเอง (Self- Control) และความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการคลายตัว เพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลาย เพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงต้านของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลานานพอสมควร นักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง การฝึกการผ่อนคลายควรใช้เวลาประมาณวันละ 20- 30 นาทีเป็นอย่างน้อย เทคนิคการผ่อนคลายมักนิยมฝึกควบคู่กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลายได้อย่างสม่ำเสมอ

วิธีการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อมีส่วนต่างๆ โดยการให้เกร็งค้างไว้ แล้วจึงปล่อยออกเพื่อให้เกิดการคลายตัว
2. ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิด ความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งรบกวนสมาธิอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้นๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากทำก่อนนอนช่วยให้หลับได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืนก่อนการแข่งขันที่มีความคิดฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลสูง
3. เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลาย อย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่น จนกว่าจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อมัดนั้นได้ทำให้ผ่อนคลายแล้ว
4. ห้ามพูดขณะทำการฝึก ให้มุ่งความสนใจที่การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะรู้สึกและรับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัด
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด

7.6 เทคนิคการกำหนดและการควบคุมการหายใจ (Breathing Control)

ความเครียดจากการแข่งขันกีฬาคือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดีเท่าที่เขาเคยสามารถทำได้ นักกีฬาจึงควรค้นหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง การควบคุมการหายใจเป็นการฝึกที่ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน ทั้งนี้ การมุ่งความสนใจไปที่ความสามารถที่ควบคุมไม่ได้จะพบว่า มีเหตุการณ์เกิดขึ้น 3 ลักษณะคือ 1) ระบบประสาทเริ่มทำงานซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งมากขึ้นและการแสดงความสามารถไม่ดี 2) ความมั่นใจของนักกีฬาจะต่ำลง และ 3) นักกีฬาคิดที่จะเล่นอย่างไรถ้าเขาเกิดความเครียดและขาดความมั่นใจ (Goldberg, A. 2002) นอกจากนี้นักกีฬาคิดอย่างไรกับความสามารถที่ควบคุมไม่ได้นั้น ขั้นแรกนักกีฬาต้องรู้ว่ากำลังควบคุมตัวเองไม่ได้ และต้องจดบันทึกสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ไว้ทั้งหมด เพราะการจดบันทึกจะช่วยให้นักกีฬาตระหนัก (Awareness) ในพฤติกรรมของตนเอง และขั้นที่สองการฝึกให้นักกีฬาค้นหาพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ของตนเองด้วยตัวของเขาเอง จะทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้จากการฟังความสนใจไปที่การควบคุมตนเองไม่ได้นั่นเอง และจะนำนักกีฬากลับไปสู่การควบคุมความสามารถที่ดีในเวลาต่อมาได้อย่างรวดเร็วและราบรื่น (Goldberg, A. 2002) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าถ้าการตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง จิตใจของนักกีฬาก็จะเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาจะสามารถแสดงความสามารถที่แท้จริงออกมาได้ การควบคุมการหายใจจึงเป็นวิธีการฝึกแบบฝึกกายไปสู่จิต (Muscle to mind)

นอกจากนี้ พามีลา ฟิทส์ (Pamela Fitts. 2003) กล่าวว่า การจัดการกับความเครียด หรือการกำหนดการหายใจ (Stress Management/Proper Breathing) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการทำกิจกรรมทางจิตใจในกีฬาโบว์ลิง (Bowling Techniques) องค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อกีฬาประเภทนี้ที่นักกีฬาควรฝึกและปฏิบัติให้ได้ ซึ่งรวมถึง การพูดในทางที่ดี (Self-talk) การจินตนาภาพตนเอง (Self-imagery) การรวบรวมสมาธิ (Concentration) และความมั่นใจในตัวเอง (Self-confidence)

จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง (2551) ได้กล่าวว่าการฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายใช้วิธีการหายใจจนสุดปอดและหายใจอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเริ่มฝึกควรจะกระทำในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่นและสบาย เมื่อนักกีฬาฝึกจนคล่องแล้วจึงสามารถไปฝึกในสถานที่อื่น ๆ ที่มีเสียงรบกวนภายนอกได้ การหายใจที่ถูกวิธีจะทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดมีปริมาณเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อสามารถใช้พลังงานได้มากขึ้น นักกีฬาที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและมีความเครียดนั้นจะพบได้ว่าลักษณะการหายใจจะเปลี่ยนแปลงจากปกติไป เช่น การกลั้นหายใจเป็นระยะๆ หรือหายใจถี่ๆ สั้นๆ จากหน้าอกส่วนบน ซึ่งไม่ว่าเป็นการหายใจแบบใดก็ทำให้ นักกีฬาเกิดความตึงเครียดเพิ่มมากขึ้นจนทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง วิธีแก้ไข และวิธีการนำไปสู่การผ่อนคลายอย่างง่าย ๆ ก็คือการฝึกให้นักกีฬาหายใจอย่างถูกวิธี

วิธีการฝึกเทคนิคการควบคุมการหายใจ

การฝึกการหายใจที่ถูกวิธีนั้นจะต้องหายใจจากกระบังลม ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ต้องให้นักกีฬานึกว่าปอดนั้นแบ่งออกเป็น 3 ส่วน (บน-กลาง-ล่าง)

จังหวะที่ 1 ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนเต็มส่วนล่างก่อนโดยดึงกระบังลมลง และดันท้องให้พองออก

จังหวะที่ 2 ให้นักกีฬาหายใจจนเต็มส่วนกลาง ขยายช่องอกโดยการยกส่วนซี่โครงและหน้าอกขึ้นสูงกว่าเดิม

จังหวะที่ 3 ให้หายใจให้ลมเต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ขึ้นเล็กน้อย

2. การฝึกช่วงแรกอาจแบ่งการฝึกเป็นส่วนๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามจังหวะแล้ว

ควรรับฝึกทั้งสามส่วนให้มีความต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน

3. เมื่อนักกีฬาหายใจเข้าครบทั้งสามจังหวะแล้ว ควรให้นักกีฬากลั้นหายใจไว้ 2-3 วินาที จากนั้นจึงหายใจออกด้วยการหดท้องหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และคอลงมาเพื่อไล่ลมในปอดออก สุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องเข้าอีกเพื่อไล่ลมที่ยังเหลืออยู่ให้ออกมาให้หมด ควรเน้นด้วยว่าให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบายหลังจากไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว

เมื่อนักกีฬาสามารถหายใจได้อย่างถูกวิธีแล้ว ควรให้นักกีฬาฝึกหายใจแบบนี้อย่างน้อย 30-40 ครั้งต่อวัน ให้นักกีฬาพยายามสร้างความเคยชินในการฝึกการหายใจกับการทำกิจกรรม

ในชีวิตประจำวันให้หายใจเข้าและออกตามขั้นตอนทุกครั้งที่ได้มือน้ำหรือรับประทานอาหาร ดูนานาฬิกา หยิบหนังสือขึ้นมาอ่านก่อนเล่นกีฬา ก่อนการทดสอบ เป็นต้น (จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง. 2551)

7.7 เทคนิคการสะกดจิต (Hypnosis)

ชวนชม บำรุงเสนา (2546) กล่าวว่า การสะกดจิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานในจิตใต้สำนึก (Subconscious mind) เป็นการใส่ข้อมูลบางอย่างลงไปเก็บบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก เพื่อแก้ไขปัญหาบางอย่างของบุคคลเช่นปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) กล่าวว่า การสะกดจิต คือสภาวะทางจิตสรีระของการจดจ่ออย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่ง การสะกดจิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในหลายแนวทางในส่วนที่เกี่ยวข้อง ข้องทางการแพทย์ อย่างเช่น จิตวิทยาบำบัด สะกดจิตบำบัด หัตถการ และอื่นๆ อีก ในส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ การสะกดจิตยังมีส่วนเกี่ยวเนื่องในเรื่องของการศึกษาทางการกีฬา ไปจนถึงความสามารถทางการสร้างสรรค์

พงศ์ปรกรณ์ พิชิตจัตตนา (2549) การสะกดจิตคือสภาวะของจิตที่ถูกทำให้เคลิบเคลิ้มเข้าไปอยู่ในภวังค์ที่หลับใหล เพื่อปรับเปลี่ยนข้อมูลบางอย่างในจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาบางอย่างในตัวบุคคลที่ถูกสะกดจิตซึ่งเป็นศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์และทดลองให้เห็นจริงได้ภวังค์ของการเข้าไปสู่การถูกสะกดจิตมีหลายระดับดังต่อไปนี้

1. ภวังค์ที่อ่อนมาก ผู้ถูกสะกดจะคลายความตึงเครียดเท่านั้น มีการรับรู้และรู้สึกตัวเหมือนปกติทุกอย่าง
2. ภวังค์อย่างอ่อน เริ่มเข้าสู่ภวังค์มากขึ้น ผู้ถูกสะกดจะลืมตาไม่ขึ้น การหายใจจะช้าและลึก
3. ภวังค์ปานกลาง ผู้ถูกสะกดจิตจะปิดตาสนิท อาจมีอาการชาเฉพาะที่ ความจำบางส่วนอาจเลือนราง
4. ภวังค์ขั้นลึก ผู้ถูกสะกดจะลืมเหตุการณ์ทุกอย่าง กล้ามเนื้ออาจเกร็งหรือคลายตามคำสั่งของนักสะกดจิต มีอาการชาเกิดขึ้นได้ ภวังค์ขั้นนี้มีประโยชน์ในการรักษาโรคบางชนิดได้

ประโยชน์ของเทคนิคการสะกดจิต

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) กล่าวว่า มีการวิจัยที่พูดถึงการนำการสะกดจิตมาใช้ในการกีฬามากมายซึ่งนำมาสรุปความเฉพาะบางส่วนในที่นี้ คือ

1. มีการกล่าวถึงการทดสอบทางด้านกรีฑา ที่ใช้การ สะกดจิตช่วยในการเพิ่มความสามารถของนักกีฬาและสรุปผลว่ามีผลดีขึ้นโดยรวม
2. มีการกล่าวถึงนักกีฬาบางคนที่ไม่สามารถใช้ความสามารถของตัวเองได้เต็มศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่ ทั้งจากเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อและความอดทน ของจิตใจ เมื่อครู

ฝึกใช้การสะกดจิตเข้าช่วยจะทำให้นักกีฬานั้นสามารถใช้ศักยภาพของตัวเองได้ มากขึ้น

3. การสะกดจิตยังทำให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นใน อัตราการหายใจ การไหลเวียนของโลหิต จนถึงการทำงานของเมตาบอลิซึม (Metabolic) ที่ดีขึ้น ในการออกกำลังกายของนักกีฬา

4. ความพยายามและมุ่งมั่นของนักกีฬาก็ถูกบันทึก ไว้ว่าสามารถควบคุมได้ดีขึ้นขณะ ออกกำลังกายของนักกีฬา เมื่อใช้การสะกดจิตเข้าช่วย นอกจากนี้ ยัง สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองทางสรีระที่ดีขึ้นของนักกีฬาที่ใช้การสะกดจิตเข้าช่วยการสะกดจิต ช่วยระงับความตื่นเต้น (Zone of Anxiety) และช่วยกำหนดเป้าหมาย ของ นักกีฬาอย่าง สมเหตุสมผล (Ideal Performance State) ในการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้ ความสามารถของตัวเองได้สูงสุดเมื่อความตื่นเต้นลดลง ต่ำสุด ขณะเดียวกันระดับความตื่นเต้น ที่มากขึ้นก็มีผลสรุปว่าการลดความตื่นเต้นของนักกีฬาเล่นได้ ดีขึ้น

การสะกดจิตเพื่อลดความเจ็บปวด เป็นที่ยอมรับ อย่างกว้างขวาง เป็นที่ทราบกันดีว่า ความเจ็บปวดจริง ๆ แล้วจะมากหรือน้อยขึ้นกับประสบการณ์ทาง จิตวิทยาของแต่ละคน การ สะกดจิตสามารถบรรเทาความเจ็บปวดได้ มีหลายวิธีที่ใช้เพื่อลดความ เจ็บปวด วิธีการส่วนใหญ่ มักใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่ไปกับการจินตนาการเพื่อลดความวิตกกังวล ที่เกิดจากความ เจ็บปวด การสะกดจิตใช้ช่วยในการลดความเจ็บปวดนั้นเอาจากการตีเทนนิส ข้อมเท้า แผลง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อเท้าและส้นเท้า ฯลฯ

นอกจากนั้น การสะกดจิตช่วยในขบวนการเรียนรู้ การออกกำลังกายควบคุมการสะกดจิต ช่วยเพิ่มทักษะ ได้เร็วขึ้น การจดจำและการเรียนรู้ใช้เวลา น้อยลง เมื่อใช้ขบวนการสะกดจิตเข้า ช่วย นักกีฬาสามารถใช้การสะกดจิตช่วยทั้งด้านสรีระและจิตใจ ความผิดพลาดในการเล่นกีฬา จะลดลงด้วยเช่นกันท้ายที่สุด การสะกดจิตมีผลในการกีฬาและจิตวิทยา เป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามผู้ที่ จะทำการสะกดจิตจะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้จริงในเรื่องการสะกดจิต

วิธีการสะกดจิตตัวเอง

สืบสาย บุญวีระบุตร (2541) กล่าวถึงการสะกดจิตตัวเองนั้นมีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการเล่นกีฬา โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ถูกสะกดจิตอยู่ในลักษณะผ่อนคลาย และอยู่ในภาวะง่วงนอน
2. ผู้ถูกสะกดจิตเปิดรับคำแนะนำ
3. ผู้ถูกสะกดจิตยอมรับว่ามีการเปลี่ยนแปลงเรื่องการระวังตนและความรู้สึก ซึ่งหาก ได้รับการแนะนำที่เป็นไปในทางลบอาจทำให้เกิดผลเสียเท่ากับผลดี

7.8 เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback)

สืบสาย บุญวีระบุตร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า โดยปกติมักมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยอัตโนมัติเมื่อเกิดความกดดัน หรือเมื่อมีแรงกระตุ้นเกิน ซึ่งเมื่อมีเหตุการณ์นั้นย่อมทำให้การ

ควบคุมตนเองเป็นไปได้อีก จึงเกิดวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เป็นอัตโนมัติขึ้น เรียกว่า ไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback)

ไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback) เป็นการใช้ไฟฟ้าเพื่อช่วยในการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เครื่องมือไฟฟ้าเหล่านี้ คือ เครื่องช่วยให้เกิดการรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายตนเองโดยอาจแสดงออกมาเป็นภาพหรือเสียง ดังนั้น ไบโอฟีดแบ็ค จึงเป็นการให้ผลย้อนกลับแก่ผู้ถูกทดสอบ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความตั้งใจ และการรวบรวมสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiograms) คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyograms) คลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalograms) อัตราการผ่อนคลายของหัวใจ (Heart Rate Variability) ความต้านทานกระแสไฟฟ้า (Galvanic Skin Response) อุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) อัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate)

7.9 เทคนิคออโตเจนิค (Autogenic Training)

เทคนิคออโตเจนิคเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยหลักที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตใต้สำนึก คำสั่งที่ใช้จะเน้นให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายรู้สึก “หนักและอุ่น” เนื่องจากในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวติดต่อกันจนทำให้รู้สึกชาๆ หนๆ แต่เบา และหลุดเลื้อยบริเวณส่วนปลายที่หดรัดลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงน้อยลงทำให้รู้สึกเย็น การบอกตัวเองเป็นการสั่งจิตไปสู่กาย ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ รับรู้ถึงความรู้สึกหนักและอุ่นขึ้นจึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น (ประทีป ลิขิตเลอสรวง. 2545)

ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การฝึกเทคนิคออโตเจนิค (Autogenic) หมายถึงการจัดการควบคุมตนเอง (Self-Generated) โดยการใช้คำพูดและการนึกภาพ (Verbal and visual techniques) บนหลักการการตอบสนองทางจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological Principle) มักเป็นไปตามเงื่อนไขของการพูดหรือการคิดของบุคคลนั้น ซึ่งหมายความว่าความมุ่งความคิด หรือวางเงื่อนไขความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง มักทำให้เกิดการตอบสนองทางสรีระ ดังนั้น การฝึกแบบออโตเจนิค จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นให้มีการตอบสนองทางร่างกาย

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่าเทคนิคออโตเจนิค เป็นวิธีการควบคุมระบบร่างกาย ลดความเครียด ความวิตกกังวลให้น้อยลง และเพิ่มสมาธิให้แน่วแน่ในการแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬา โดยอาศัยหลักการสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับตนเอง วิธีการนี้เป็นการสร้างความรู้สึกสำหรับตนเองเป็นการแนะนำตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิ

วิธีการฝึกเทคนิคอโตจินิค

ในการฝึกแบบอโตจินิค ควรจัดเตรียมวิธีการในการฝึก ดังนี้

การจัดท่าทางในการฝึก

1. ให้นักกีฬาอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลายที่สุด โดยเฉพาะส่วนคอ และหลัง
ทำนอนหงาย โดยการนอนราบกับพื้น แขน ขา แยกเล็กน้อยในท่าที่ผ่อนคลาย
สบายที่สุด มีหมอนหรือผ้ารองที่ใต้คอได้ หายฝ่ามือขึ้น
ทำนั่ง ให้นั่งบนเก้าอี้ที่รองรับสะโพก และต้นขา โดยที่ขาส่วนล่างพักสบาย รวมทั้งมี
พนักสูงเพื่อรองรับคอ และหลัง ในท่าที่พิงสบาย มีที่วางแขน เพื่อให้แขนอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อน
คลายที่สุด
2. การฝึกสมาธิ โดยมุ่งความสนใจที่ลมหายใจ เข้า- ออก การหายใจลึกๆ
3. ให้นักกีฬาเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ทั่วร่างกาย เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ
4. ให้นักกีฬามีสมาธิ และความรู้สึกผ่อนคลายที่ส่วนระยางค์ (แขน ขา) โดยการผ่าน
ความรู้สึกทางจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological Principle) โดยผ่าน 6 ระดับ ดังนี้
ระดับที่ 1. ความรู้สึกหนัก (Sense of heaviness) โดยใช้คำพูดซ้ำๆ “แขนขารู้สึก
หนัก” “แขนซ้ายรู้สึกหนัก” “แขนทั้ง 2 ข้างรู้สึกหนัก” “ขาขารู้สึกหนัก” “ขาซ้ายรู้สึกหนัก” “ขาทั้ง
2 ข้างรู้สึกหนัก” “แขนและขารู้สึกหนัก”
ระดับที่ 2. ความรู้สึกอบอุ่น (Warmth) โดยใช้คำพูดอย่างเดียวกับความรู้สึกหนัก
แต่เปลี่ยนจากความรู้สึกหนักเป็นความรู้สึกอุ่น “แขนขารู้สึกอุ่น” “แขนซ้ายรู้สึกอุ่น” “แขนทั้ง 2
ข้างรู้สึกอุ่น” “ขาขารู้สึกอุ่น” “ขาซ้ายรู้สึกอุ่น” “ขาทั้ง 2 ข้างรู้สึกอุ่น” “แขนและขาทั้ง 2 ข้างรู้สึก
อุ่น รู้สึกสบาย”
ระดับที่ 3. การควบคุมการเต้นของหัวใจ (Heart Beat) โดยใช้คำพูดซ้ำๆ 4-5 ครั้ง ว่า
“หัวใจของฉันสงบและเต้นเป็นปกติ”
ระดับที่ 4. การกำหนดลมหายใจ (Respiration) โดยใช้คำพูดซ้ำๆ 4-5 ครั้ง ว่า “การ
หายใจของฉันสงบและผ่อนคลาย”
ระดับที่ 5. ความรู้สึกอบอุ่นที่ท้อง (Solar Plexus) โดยใช้คำพูดซ้ำๆ 4-5 ครั้ง ว่า
“ท้องของฉันรู้สึกร้อน”
ระดับที่ 6. ความเย็นที่หน้าผาก (Forehead) โดยใช้คำพูดซ้ำๆ 4- 5 ครั้งว่า
“หน้าผากของฉันรู้สึกเย็น” (สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541)

ประโยชน์ของเทคนิคอโตจินิค

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542) กล่าวว่า การฝึกการสร้างความรู้สึก
ให้ตนเองนี้ เปรียบเสมือนแหล่งพักที่สุขสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายของจิตใจในชีวิต

ประจำวัน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ลดความเครียด ช่วยเสริมสร้างให้นักกีฬามีความพร้อมทางจิตที่จะมุ่งมั่นเข้าแข่งขัน และแสดงความสามารถขั้นสูงสุด ในการแข่งขันกีฬา คือ เป้าหมายแห่งความสำเร็จของนักกีฬาและเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

8. การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นพบว่า การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานั้นมีด้วยกันหลากหลายเทคนิค เช่น เทคนิคการจินตภาพ เทคนิคการรวบรวมสมาธิ เทคนิคการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา แต่การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้นั้น นักกีฬาไม่ได้ใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ยังต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของชนิดความเครียดและความวิตกกังวลในนักกีฬาคนแต่ละคน นอกจากนี้ การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ยังขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หรือช่วงเวลาต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ก่อนการแข่งขัน 1 คืน นักกีฬาจะเกิดความตื่นเต้น ความวิตกกังวล ความเครียด ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งมีผลทำให้นักกีฬาพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่หลับ และอาจจะส่งผลถึงความสามารถของนักกีฬา การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ก่อนการแข่งขัน 1 คืน จะเน้นไปที่การผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น เทคนิคการผ่อนคลายแบบจินตภาพ เทคนิคการรวบรวมสมาธิ เทคนิคออดิชั่น เทคนิคไปโอฟิตแบ็ค เทคนิคการสะกดจิต เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเทคนิคที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นเทคนิคที่ต้องใช้เวลามากและใช้สถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวน หรือต้องใช้เครื่องมือในการปฏิบัติเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานั้นๆ

2) ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง เทคนิคที่ใช้จะเน้นที่ความสบายใจ การจัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาจะใช้จะใช้ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการต่างๆ ในชีวิตประจำวันและ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เช่น เทคนิคการหยุดคิดและพูดกับตนเอง เทคนิคการรวบรวมสมาธิ เทคนิคการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

3) ขณะแข่งขัน เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬานำมาใช้ในขณะที่แข่งขันจะเป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด เช่น เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการหยุดคิดและพูดกับตนเอง เทคนิคการจินตภาพ เป็นต้น

การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้นั้น นักกีฬาจำเป็นต้องฝึกฝนสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ ดังที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551) ได้กล่าวว่า เคยได้ยินคำว่าหมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อมไหมครับ เพราะจิตใจของนักกีฬายังฝึกฝนไม่มากพอ เมื่อลงสนามแข่งจริงความตื่นเต้น แรงเชียร์ ความคาดหวัง ราววัลล่อใจ กดดันก่อร่างเป็น ความเครียด เมื่อถึงเวลาแข่งจริงจึงทำผลงานได้ไม่ได้ดีเท่าซ้อม

9. ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

ฉัตรมงคล สิงห์น้อย (2547) กล่าวว่า ปัญหาที่สำคัญของนักกีฬามักจะเกิดจากการขาดแรงจูงใจและความมุ่งมั่นทั้งในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ซึ่งมักจะพบว่านักกีฬาไม่ชอบฝึกซ้อมแต่ชอบแข่งขัน ซึ่งอาจเกิดจากแผนการฝึกซ้อมไม่จูงใจให้นักกีฬาฝึก และทำให้ไม่เกิดความมุ่งมั่น ดังนั้น วิธีการแก้ไขควรใช้แบบฝึกที่ทำหายความสามารถ เพื่อจูงใจหรือกระตุ้นให้นักกีฬาฝึก ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องควรได้รับการฝึกอบรม และมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการจูงใจ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสอนและนำไปฝึกนักกีฬา โดยการสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน ความน่าสนใจ จัดรูปแบบการฝึกที่ทำหายความสามารถของนักกีฬา และใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปช่วยในกระบวนการฝึกของนักกีฬา เช่น การใช้วิธีการให้ผลย้อนกลับ การกำหนดเป้าหมาย เป็นต้น

ดุสิต อุบลเลิศ (2547) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดจากการนำความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ คือ ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬานำความรู้ไปใช้ในการแข่งขันมากกว่าการฝึกซ้อม แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนยังไม่เน้นการใช้วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาในการฝึกซ้อมเท่าที่ควร หากไม่มีการฝึกฝนแล้วก็จะนำไปใช้ได้ในการแข่งขันจริง วิธีการฝึกทักษะทางกายและทักษะกีฬาเป็นฉับไฉน การฝึกทักษะทางจิตใจก็เป็นฉับไฉน นั่นคือ การฝึกอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นควรที่จะให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมให้มาก เพื่อที่ในการแข่งขันจริง นักกีฬาเหล่านั้นจะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การควบคุมความวิตกกังวลในการแข่งขัน การทำสมาธิ การพูดดีกับตนเอง เป็นต้น ประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านกีฬาและวิทยาการด้านการกีฬาจำนวนมาก จะมีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมกีฬาอย่างน้อยทีมละหนึ่งคน เพื่อให้คำปรึกษาแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาทุกคนต้องผ่านการอบรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาก่อน

ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2552) ได้กล่าวว่า ประเทศไทยได้มีการสำรวจความต้องการบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระยะสั้นจากสมาคมกีฬาต่าง ๆ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่โคราช พบว่ายอดรวมของความต้องการบุคลากรอยู่ที่ 203 ท่าน ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา ต้องการ 30 ท่าน แต่มีเพียง 6 ท่านและหากท่านนี้ต่อไปถึงความต้องการเรื่องเครื่องมือ อุปกรณ์ วัสดุ สิ่งของ อาคารสถานที่ ที่บุคลากรแต่ละสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬามีความจำเป็นต้องใช้ ซึ่งคิดว่ามีจำนวนมากมายื่นอยู่แต่ละสาขาที่ต้องการใช้งาน

10. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พิมผกา อัคระพู (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้

ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนในระหว่างทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ระหว่างทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น

ณัฐทิพร ชัยประทาน (2547) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและสมาธิคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคล โดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย และ การฝึกผ่อนคลายกลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด Generalized Anxiety Disorder ที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ และมารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลหนองบัวลำภู ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547 – วันที่ 30 เมษายน 2547 จำนวน 22 คน ผู้ป่วยได้รับ “การให้การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและสมาธิคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล” ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ประกอบด้วยแผนการบำบัด 5 ครั้งๆละ 90 นาที ผู้ป่วยเข้ารับการบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นเวลา 5 สัปดาห์ และนัดติดตามผลหลังการรักษาอีก 1 เดือน มีโครงสร้างเนื้อหาประกอบด้วย 1. การเรียนรู้ธรรมชาติโรควิตกกังวล เหตุผลการบำบัดแบบ CBT และการฝึกผ่อนคลาย เพื่อระงับอาการของความกังวล 2. การฝึกปฏิบัติผ่อนคลายกลายกล้ามเนื้อ 3. เรียนรู้เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด 4. เรียนรู้หลักการแก้ไขปัญหา 5. สรุปบททวนบทเรียนและการนำไปใช้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกภาวะสุขภาพ แบบวัดความวิตกกังวล (STAI form X) ของ สไปล์เบอร์เกอร์ ฉบับภาษาไทย สมุดบันทึกการบ้านของผู้ป่วย เทปบันทึกการสนทนาและแบบวัดความพึงพอใจ เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการบำบัด หลังการบำบัด และระยะติดตามผล โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลระหว่างก่อนการบำบัดและหลังการบำบัด และในระยะติดตามผล โดยใช้การหาค่าที (Paired t – test) ส่วนข้อมูลคุณภาพนำมาวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลขณะปัจจุบันและความวิตกกังวลประจำตัวของผู้ป่วยโรควิตกกังวล หลังการบำบัดลดลงน้อยกว่าก่อนการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะติดตามผลลดลงน้อยกว่าหลังการบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและกล้ามเนื้อ เกิดการเรียนรู้และเข้าใจภาวะเจ็บป่วยของตน ก่อเกิดแรงจูงใจและมั่นใจในการรักษาและสามารถควบคุมความกังวลด้วยตนเอง ตลอดจนมีการปรับเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองต่อการเผชิญปัญหาเป็นไปในทางบวก หรือยืดหยุ่นมากขึ้น

อานนท์ สีดาเพ็ง (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นปีที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญภิรักษ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล และ กลุ่มที่ 2 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลและการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิสูตร วรรณคดี (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างซอฟท์บอล และเปรียบเทียบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มทดลองการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และ กลุ่มควบคุมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงทั้งสองกลุ่ม ทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799 กลุ่มทดลองฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบ

ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Man Whitney U – Test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มควบคุม เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พงศ์ปรกรณ์ พิชิตจัตตธนา (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สะกดจิตบำบัด ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประโยชน์ของการนำศาสตร์ด้านการสะกดจิตหรือโปรแกรมจิต (Hypnosis) มาช่วยในกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling Psychology) เนื่องจากผู้เขียนได้ศึกษาศาสตร์ด้านนี้และทดลองนำไปใช้จริงกับกลุ่มคนไข้ที่มีปัญหาสุขภาพที่มาขอคำปรึกษาที่ร้านขายยาของข้าพเจ้า เช่นนอนไม่หลับ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ย้ำคิดย้ำทำ ไม่มีความเชื่อมั่น หวาดกลัว ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เมื่อผู้เขียนมาศึกษาปริญญาโทด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จึงได้นำศาสตร์ด้านนี้มาช่วยในกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะมองเห็นว่าการให้คำปรึกษานั้นเราจะใช้แค่ทฤษฎีพื้นฐานที่เรียนไม่เพียงพอ ต้องใช้ศาสตร์ด้านอื่นมาประยุกต์ร่วมด้วย จึงจะได้ผลดี ปรากฏว่าการนำ Hypnosis มาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ส่วนใหญ่จะได้ผลในทางที่ดี

ผู้เขียนเริ่มต้นให้การบำบัดคนไข้ด้วยการใช้ Hypnosis มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบัน คนไข้ทั้งหมดมีประมาณ 300 คน ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้เขียนนำตัวอย่างคนไข้ 8 รายที่บันทึกรายละเอียดการพูดคุยระหว่างการบำบัดและหลังการบำบัด มานำเสนอไว้ในบทที่ 3 เพื่อให้ทราบถึงขั้นตอนการทำ Hypnosis ในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจจะศึกษาหรือนำไปใช้ต่อไป

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจจุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตู โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน สรุปได้ว่า กลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ที่ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

อุดมลักษณ์ จำสัต์ย์ (2550) ศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระดับความเครียดและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์แนวทางการรับรู้ความสามารถแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่รับการรักษาในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชน ในเขตอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี คัดเลือกศูนย์สุขภาพชุมชน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากศูนย์สุขภาพชุมชนทั้ง 2 แห่ง ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ นำมาจับคู่ 3 ด้าน คือ เพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คู่ หลังจากนั้นสุ่มศูนย์สุขภาพชุมชน เป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง กลุ่มควบคุม 1 แห่ง โดยกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบประเมินความเครียด และเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอทตั้งโต๊ะ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตน มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดีกว่ากลุ่มควบคุม มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรสา สุตจำ (2550) เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลและโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และ โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครืออัสสัมชัญ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน โรงเรียนละ 15 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละ

โรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน จากนั้นจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 2 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตนาภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมจากการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.80, 2.5, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตบตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตนาภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ

2. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตบตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตบตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง (2551) ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตนาภาพ และการควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อทราบ และเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตนาภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตนาภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอล ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 42 คน โดยได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล

ในระยะ 3 คะแนน โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจ และแบบทดสอบการยิงประตูละยะ 3 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส (SPSS) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และ วิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูละยะ 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 3 โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการยิงประตูละยะ 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มโดยทดสอบ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

วิมลมาศ ประชากุล นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2552) ศึกษาวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทิမ်ชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทิမ်ชาติไทย ที่มีประสบการณ์ การแข่งขัน และการฝึกซ้อมมากกว่า 5 ปี จำนวน 20 คน เป็นนักกีฬาชาย 11 คน นักกีฬาหญิง 9 คน โดยมีอายุระหว่าง 18 – 48 ปี มีประสบการณ์ในแข่งขันระหว่าง 5-17 ปี จาก 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เซปักตะกร้อ เทควันโด เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟันดาบสากล เทนนิส ฟุตบอลและยิงเป้าบิน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากหลักการของการวิจัยคุณภาพ นั้นไม่ได้มีการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างไว้ ตั้งแต่ต้น แต่ใช้วิธีการกำหนดคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ไว้เบื้องต้น ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว (หมายถึง ไม่มีข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติมถึงแม้จะมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างใหม่) จึงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาดังที่กล่าว แนวทางคำถามเป็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน โดยได้มีการบันทึกเสียงตลอดการสัมภาษณ์ ส่วนการเก็บข้อมูลโดยการสังเกต ผู้วิจัยได้สอบถามตารางเวลาในการ ฝึกซ้อมและการแข่งขัน และทำการสังเกตอย่างน้อย 2 ครั้ง ได้แก่ ในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในขณะเก็บข้อมูลด้วยสังเกต ผู้วิจัยมีบทบาทเสมือน เป็นผู้ชม โดยมีจุดมุ่งหมายในการสังเกต ได้แก่ สภาพแวดล้อมของสนามฝึกซ้อม พฤติกรรมของนักกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับทีม วัฒนธรรมของทีมรวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา หรือผู้ปกครอง การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ 3 วิธีการ ได้แก่ 1) การ ตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยการเก็บข้อมูล 2 วิธีการ คือ การสัมภาษณ์ และการสังเกต และ เก็บข้อมูลจากหลายชนิดกีฬา 2) ตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (Member Checks) โดยการขอสรุปที่ได้กลับไป ให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง และ 3) ตรวจสอบโดยเพื่อน นักวิจัย (Peer Debriefing) โดยการปรึกษาคณะผู้ร่วมวิจัยทั้งการกำหนดรหัส การสร้างข้อสรุปและ รูปแบบการนำเสนอ

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย นักกีฬาได้ใช้วิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองหลากหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ ขณะซ้อม ก่อนการแข่งขัน และขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยในช่วงซ้อม จะเน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอนซ้อมซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่นักกีฬา นำมาเป็นข้อมูลในการเพิ่มความเชื่อมั่น ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬา จะเน้นที่ความสบายใจ จัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาจะใช้จะใช้ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวันและ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในกรณีที่นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาจะใช้ผ่อนคลาย ควบคุมลมหายใจ และตัดความคิด

งานวิจัยต่างประเทศ

คิวโตรเน (Cutrone. 1998) ได้ทำการวิจัยถึง การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองนี้ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 5 ช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกันเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทำการเลี้ยงบอลเข้ามาเพื่อที่จะยิงประตู ผลจากคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินผลการทดลองว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่

ผลจากการวิจัยพบว่า วิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาสเกตบอลในสถานการณ์การแข่งขันจริง ทักษะทางจิตวิทยาสามารถพัฒนาการเล่น แต่วิธีการเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนทักษะจริง ๆ ได้ ดังนั้น จึงจะต้องฝึกฝนร่วมกันกับทักษะจริง ๆ เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

สจิวตและคณะ (Stuart et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ในด้านความรู้ความเข้าใจระหว่างนักกีฬาเทนนิส และสนุกเกอร์ ศึกษาพฤติกรรม ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับกีฬาและการประเมิน ซึ่งจะประเมินและปรับตัวไปยังเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ด้านความรู้ความเข้าใจการเล่นสนุกเกอร์ และเทนนิส

ผลการทดลองพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและการเบี่ยงเบนความคิดมีความสัมพันธ์ปานกลางในกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ต่ำ มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิด ในขณะที่ความสัมพันธ์ไม่แตกต่างในด้านจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิดในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

ทีเซียและคณะ (Thiese et al. 1999) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้ทักษะจิตวิทยากับนักว่ายน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยน้ำหญิงทั้งหมด 147 คน จาก 10 มหาวิทยาลัย อายุ 18 – 22 ปี โดยแบ่งเป็นนักว่ายน้ำระยะสั้น 150 คน และนักว่ายน้ำระยะไกล 42 คน ผลการวิจัยพบว่า การตั้งเป้าหมายกับการพูดกับตนเอง มีการถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอ การใช้เสียงเพลงก็ถูกนำมาใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจและการพักผ่อน ไม่ได้ถูก

นำมาใช้ในการสะกดจิตด้วยตนเอง การฝึกที่เกิดขึ้นเอง สมาธิแบบว่างเปล่า การกระตุ้นข้อแนะนำปฏิบัติ สมาธิแบบมานตรา และสมาธิแบบที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องเทคนิคที่นำมาใช้กับนักว่ายน้ำระยะสั้นและระยะไกล

พร็อบวิเด็นซ่า (Provvidenza. 2002) ได้ทำการศึกษาเพื่อตรวจสอบสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างจินตภาพโดยรวม ความสามารถในการสร้างจินตภาพ และการใช้จินตภาพของนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักกีฬาสเกตน้ำแข็ง จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ กลุ่มที่ 2 ฝึกการสร้างจินตภาพโดยได้รับการช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอน กลุ่มที่ 3 ผู้ฝึกสอนให้ความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ (Athletes Completed the Movement Imagery Questionnaire) และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2) ก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายหลังจากการฝึก เมื่อนักกีฬาทำแบบทดสอบเสร็จสิ้นแล้วนำข้อมูลที่ได้มาประเมินหาค่าปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสร้างจินตภาพจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า แต่ละกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการใช้จินตภาพเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกทักษะทางจิต

โบรอน (Boron. 2002) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์ เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจ และ องค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ และเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดานานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่อยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

เดฟ สมิท และ พอล ฮอลเมส (Dave Smith & Paul Holme. 2004) ศึกษาผลการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกันที่มีต่อความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ ได้จากการสุ่มนักกอล์ฟชายที่มีประสบการณ์ทั้งหมด 40 คนแบ่งทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฟังและดูวิดีโอการพัตต์กอล์ฟ กลุ่มที่ 2 ให้คิดจินตนาการถึงการพัตต์ลูกกอล์ฟในใจ กลุ่มที่ 3 ใช้เวลาในการอ่าน

บทความกอล์ฟ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มทำการทดสอบพัทท์ลูก 15 ลูก 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ทั้งหมด 6 สัปดาห์ การทดสอบก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน การทดสอบหลังการฝึกพบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยการฟังและดูวิดีโอมีความสามารถที่ดีกว่ากลุ่มที่อ่านบทความกอล์ฟและกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของ นักกีฬา

ชรอนิ, เปอร์คอส, และทีโอโดราคิส (Chroni, Perkös, & Theodorakis. 2007) ศึกษาการทำงานและความพึงพอใจของการพูดกับตนเองให้เกิดแรงจูงใจและเกิดการสั่งงานสำหรับ นักกีฬาบาสเกตบอลวัยรุ่น โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเด็กผู้ชายอายุ 11-13 ปี จำนวน 38 คนจากโรงเรียนฝึกบาสเกตบอลใน Northern Greece โดยประเมินทักษะ 3 อย่าง ได้แก่ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอล และการยิงลูกบาสเกตบอล โดยใช้แบบประเมินของเปอร์โกส (Perkos) ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติของ Self-Talk ที่ใช้ระหว่างเลี้ยงลูก ($t = -1.37$, $df = 37$, $p > .05$) และการส่งลูก ($t = -.79$, $df = 37$, $p > .05$) สำหรับการยิงประตูมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.04$, $df = 37$, $p < .01$) นอกจากนั้น การพูดที่จูงใจ/กระตุ้นตัวเอง (Motivational ST) ($M = 7.24$, $SD = 3.09$) ซึ่งมีผลมากกว่า การพูดเกี่ยวกับทักษะหรือวิธีการเล่น (Instructional ST) ($M = 5.71$, $SD = 2.97$) ดังนั้น การฝึกการพูดกับตัวเองต้องมีความพยายาม ซึ่งการฝึกนี้ต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเป็นขั้นตอน ก็เพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายใน ขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิด Self-Talk กับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายจำนวน 12 คน ที่ได้รับคัดเลือกเพื่อทำการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายต้องเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ คือ คิงคัพ ซีเกมส์ หรือเอเชียนเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างต้องให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ก) และยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลในการวิจัย

การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา

ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการศึกษาถึงการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ หลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลการเตรียมทีมของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่าผู้ฝึกสอนจะทำการเรียกตัวนักกีฬาเพื่อเข้ามาเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันในระดับนานาชาติ ที่ศูนย์กีฬาราชพฤกษ์ (ชื่อสมมุติ) ซึ่งเป็นสถานศึกษาที่ผู้วิจัยเดินทางได้ในระยะเวลาสั้นๆ ผู้วิจัยสามารถสังเกตการฝึกซ้อมได้ตลอดระยะเวลาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อ นอกจากนั้น การเดินทางยังสะดวก เพราะที่พักของผู้วิจัยอยู่ใกล้กับสนามฝึกซ้อม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกศูนย์กีฬาราชพฤกษ์ เป็นสนามศึกษาในการวิจัย

การเข้าสู่สนามศึกษา ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตหลายครั้งและมีโอกาสได้พูดคุยกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความคุ้นเคยกับสถานที่และทำความรู้จักกับบุคคลต่างๆที่เกี่ยวข้อง ทุกคนยินดีที่จะให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยไม่ว่าจะเป็นอนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตการฝึกซ้อม หรือการตอบคำถามต่างๆก็ตาม

หลังจากที่ผู้วิจัยตัดสินใจเลือกศูนย์กีฬาราชพฤกษ์ เป็นสนามศึกษาหรือสนามวิจัย จากนั้นก็ได้เข้าพบบุคคลที่รับผิดชอบในการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อขออนุญาตเข้าไปทำการวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงนัดพบนักกีฬาเซปักตะกร้อชายที่คาดว่าจะในกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นทางการ พร้อมกับมอบหนังสือแสดงความยินยอมให้นักกีฬาเซปักตะกร้อชายได้อ่านก่อนที่จะเซ็นยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation) การใช้แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) (ดูภาคผนวก ข, ค) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- Structured Interview) โดยทำการสัมภาษณ์ นักกีฬาเซปักตะกร้อชายทั้ง 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (ดูภาคผนวก ง) สำหรับแบบ สัมภาษณ์นั้นได้ทำการทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field test) กับนักกีฬาชายที่ไม่ได้เป็น กลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน จากนั้นจึงนำแบบ สัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จัดบันทึกข้อมูลที่ทำกรสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการ สังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ทันทีที่เสร็จสิ้นการสังเกตแต่ละ ครั้ง เพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตแต่ละครั้ง เพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตให้พร้อมสำหรับการ นำไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลการสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงด้วยเครื่อง เล่น mp3 และนำเครื่องบันทึกเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์ สำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อมูลจากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนเล่าประสบการณ์ ในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา โดยแบบบรรยายเหตุการณ์นั้นประกอบไปด้วยเหตุการณ์ ที่แตกต่างกัน 2 เหตุการณ์ คือ แบบบรรยายเหตุการณ์การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของ นักกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้เป็นประจำ และแบบบรรยายเหตุการณ์การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการ กีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้บ่อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อหาหัวเรื่องและ หัวข้อที่เกี่ยวกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาดำรงการรับรู้ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหา หัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้าหรือไตรแองกูเลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพได้อย่างรวดเร็วจำเป็นต้องศึกษาถึงคุณลักษณะของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ในบทนี้จะได้กล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและผลการวิจัยตามลำดับ

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อนักกีฬา ดังที่แพททริกได้กล่าวว่า “จิตวิทยา ดีมากเลยแหละ เวลาเราตื่นเต้น เวลาเราตกใจ เราเสียใจ มันช่วยให้เรากลับมาสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น ... มากกว่าคนที่ไม่เคยฝึก” ซึ่งสอดคล้องกับเฟิร์ส ที่ได้กล่าวว่า “จิตวิทยาต้องนำมาใช้กับการกีฬา บางทีคุณเก่งที่สุดในเมืองไทย เวลาคุณไปแข่งข้างนอก คุณไม่มีประสิทธิภาพเลย” ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของโรมีโอที่ได้อธิบายว่า “ถ้าเราไปแข่งกีฬาได้ก็แล้วแต่ มีความชำนาญมากแล้วนะ มีฝีมือ แต่ขาดจิตวิทยา ขาดสมาธิในการเล่น เราจะไม่สามารถควบคุมการเล่นของตัวเองได้ ไม่สามารถไปสู่ความสำเร็จได้” และคล้ายคลึงกับความเห็นของโจนาธานที่ได้บรรยายถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่า

มันเป็นสิ่งที่ดีครับ กีฬาต้องมีทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพจิตใจควบคู่กันไป ไม่มีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่น จิตใจต้องใช้ในช่วงเวลาคับขัน ช่วงเวลาที่ทุกคนสบายใจ แต่ม่นำอยู่ 5-1, 6-1 ใครก็เล่นได้ ใครก็เสิร์ฟได้ แต่เวลาแต้มกดดันคุณเล่นไม่ได้หรือเปล่า นักกีฬาไม่ได้คิด จิตวิทยาจะทำให้เขาผ่านความกดดันตรงนี้ไปได้ เป็นทักษะฝึกจิตใจครับ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายจำนวน 12 คน ที่ได้รับคัดเลือกเพื่อทำการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายต้องเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ คือ คิงคัพ ซีเกมส์ หรือเอเชียนเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 คุณลักษณะของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	ติดทีมชาติเมื่ออายุ	รู้จักจิตวิทยาการกีฬาเมื่ออายุ	ประสบการณ์		
				คิงคัพ	ซีเกมส์	เอเชียนเกมส์
1	เฟิร์ส	18	26	10	1	1
2	สเตฟาน	21	21	8	2	1
3	ปีเตอร์	20	21	8	3	2
4	นิกกี	25	25	1	-	-
5	แพททริก	23	23	4	1	1
6	เปปเปอร์	23	23	7	2	1
7	แบรดพิท	25	25	3	1	-
8	อเล็ก	24	24	1	-	-
9	กัมมี	22	23	3	1	-
10	อัลเบิร์ต	22	25	11	3	2
11	โรมีโอ	18	24	15	6	3
12	โจนาธาน	18	23	13	6	3

จากตาราง 1. แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 12 คน ติดทีมชาติครั้งแรกเมื่ออายุ 18 – 25 ปี ได้รู้จักจิตวิทยาการกีฬาเมื่ออายุ 21-25 ปี มีประสบการณ์ในการแข่งขันเซปักตะกร้อระดับคิงคัพ ซีเกมส์และเอเชียนเกมส์เป็นจำนวนปีที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง

ผลการวิจัย

ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต สัมภาษณ์ และเขียนแบบบรรยาย เหตุการณ์สำคัญ (บส) การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ดูภาคผนวก จ) ของนักกีฬาเซปักตะกร้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่แตกต่างกันออกไป ดังจะแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ประสิทธิภาพเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมุติ	เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา								
	พูด	สมาธิ	หายใจ	จิน	เป้า	คลาย	ออโต้	สะกด	ไบโอ
เฟิร์ส	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗
สเตฟาน	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
ปีเตอร์	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
นิกกี	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
แพททริก	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
เปปเปอร์	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
แบรดพิท	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
อเล็ก	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗
กัมมี	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
อัลเบิร์ต	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗
โรมีโอ	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗
โจนาธาน	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
รวม	12	9	9	7	7	5	1	0	0
ร้อยละ	100	75.0	75.0	58.3	58.3	41.6	8.3	0	0
ระดับการใช้	มาก	มาก	มาก	กลาง	กลาง	กลาง	น้อย	ไม่ใช้	ไม่ใช้

หมายเหตุ จิน = จินตภาพ

พูด = พูดกับตนเอง

คลาย = ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สะกด = สะกดจิต

ออโต้ = ออโต้จินิก

สมาธิ = การรวบรวมสมาธิ

เป้า = กำหนดเป้าหมาย

หายใจ = กำหนดและควบคุมลมหายใจ

ไบโอ = ไบโอฟีดแบ็ค

จากตาราง 2 พบว่า นักเซปักตะกร้อมีประสิทธิภาพในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาแต่ละชนิดแตกต่างกันไป เทคนิคที่ใช้กันมากได้แก่ พูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ กำหนดและควบคุมลมหายใจ ส่วนเทคนิคที่ใช้ปานกลางคือ จินตภาพ กำหนดเป้าหมาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคที่ใช้น้อยคือ ออโต้จินิก และเทคนิคที่ไม่ได้ใช้เลยคือ ไบโอฟีดแบ็ค สะกดจิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล สรุปได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา และปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา		2.ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้
1.1 ระดับมาก	1.1.1 พุดกับตนเอง 1.1.2 รวบรวมสมาธิ 1.1.3 ควบคุมลมหายใจ	2.1 ขาดความชำนาญ 2.2 ขาดนักจิตวิทยาการกีฬา
1.2 ระดับปานกลาง	1.2.1 จินตภาพ 1.2.2 กำหนดเป้าหมาย 1.2.3 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
1.3 ระดับน้อย หรือไม่ใช้	1.3.1 ออโตจีนิค 1.3.2 สะกดจิต 1.3.3 ไบโอฟีดแบ็ค	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 สรุปได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ และปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ สำหรับหัวเรื่องแรก การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ จำแนกได้เป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ (1) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับมาก (2) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับปานกลาง (3) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับน้อยหรือไม่ได้ใช้ และหัวเรื่องที่ 2 ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ แบ่งได้เป็น 2 หัวข้อ คือ การขาดความชำนาญกับการขาดนักจิตวิทยาการกีฬา ดังจะได้อธิบายผลตามลำดับ

1. การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักเซปักตะกร้อ จำแนกได้เป็น 3 หัวข้อ คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในระดับมาก ใช้ในระดับปานกลาง และใช้ในระดับน้อยหรือไม่ได้ใช้ ดังจะได้อธิบายตามลำดับ

1.1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้มาก

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อชานิยมใช้กันมาก มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การพุดกับตนเอง, การรวบรวมสมาธิ และการควบคุมลมหายใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1.1 เทคนิคการพูดกับตนเอง

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อชายทุกคนนิยมใช้กันมาก คือ เทคนิคการพูดกับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี ซึ่งจากการสังเกต ในขณะที่แข่งขัน นักกีฬาก็จะคอยส่งเสียงตะโกนดังๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นตัวเอง และเพื่อนร่วมทีม สอดคล้องกับแบรดพิทท์ที่กล่าวว่า “พีใช้การพูดกับตัวเองว่า เราจะทำมันให้ดีที่สุด ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ทำเต็มที่ มีผลทำให้เราล้าที่จะเล่น” คล้ายคลึงกับประสบการณ์ของอัลเบิร์ตที่อธิบายว่า “ส่วนมากเวลาแข่งจะตะโกนออกมาเลย เอ๊ยๆ ช่วยกระตุ้นตัวเอง ถ้าใช้เสียงจะมั่นใจมากกว่าดีกว่าเล่นเงียบๆ ยิ่งเชียร์ไปได้แถมยังมั่นใจ ความสนใจด้วย กระตุ้น มั่นใจทุกอย่าง มันจะดีหมด” เช่นเดียวกับ อเล็กซ์ที่ได้บรรยายว่า

แมทช์ (Match) นั้นผมไม่ค่อยกระตือรือร้นเท่าไรหรอก เราก็คุยกับตัวเองว่า เอานะถึงเวลาแล้ว เราต้องสู้นะ ถึงเวลาแล้วเราต้องเอาแล้ว แมทช์ (Match) นี้ก็สำคัญทุกแมทช์ (Match) เหมือนกัน เราต้องก้าวต่อไปข้างหน้าให้ได้ เราต้องช่วยทีมให้เยอะที่สุด แพ้ชนะไม่สำคัญต้องสู้เต็มที่ไว้ก่อน พอพูดแล้วก็รู้สึกถึงเวลาของเรา รู้สึกดีขึ้น กระตือรือร้นขึ้น พอหลังจากที่เราเล่นเฉื่อยๆ พอพูดกับตัวเองก็คิดมากขึ้น ก็เล่นได้ดีขึ้น อึดขึ้น รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ เกิดความมั่นใจขึ้น คิดอยากสู้เต็มที่

การพูดกับตัวเองนอกจากจะทำให้เกิดความมั่นใจแล้ว ยังสามารถตัดความคิดในแง่ลบ ความวิตกกังวล ดังที่ แพททริกซ์ได้อธิบายว่า “บางทีเราวิ่งเหนื่อยมาก ร่างกายบอกมันไม่ไหวๆ ต้องขมใจตัวเองว่า ต้องไปให้ได้ ต้องไปอีก ... มันก็มีผลทำให้เราไปต่อได้” เช่นเดียวกันกับความเห็นของ สเตฟานได้อธิบายว่า “ถ้าเขาเชียร์ฟมา เราเปิดไม่ได้ ... ต้องตัดความคิดให้ไวที่สุด หยุด เดินออกไปตะโกนนอกสนาม เหมือนใช้การตะโกน วัก เอ๊ย ไปที่เดียว” สอดคล้องกับเปปเปอร์ที่ได้กล่าวว่า “อย่างลูกไหนเครียดๆ ทำเสียมากๆ ต้องตะโกนมันทำให้โล่ง ตะโกนไปดังๆ โว้ย แล้วมันจะโล่งเลย เดินหันหลังออกไปแล้วตะโกน โว้ย มันจะโล่งเลยใจ ไม่คิดอะไร เริ่มต้นใหม่” โจนธานมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน จึงได้กล่าวว่า “พูดกับตัวเองก่อนเชียร์ เพื่อความมั่นใจว่า ทำได้ ... พอคิด มันจะโล่งมาก มันจะไม่สับสน” เช่นเดียวกับปีเตอร์ที่ได้บรรยายว่า

บางครั้งเราอาจจะคิดไปเรื่อย เราก็ต้องบอกตัวเองว่า หยุด ไม่ให้คิด ตัดความคิด บางทีเกมจะออกมาเป็นอย่ำนั่นอย่างนี้ บางทีเราคิดว่าเราประมาทเกินไป เราชะล่าใจ พอทำไม่ได้ เค้าได้ใจขึ้นมา บางทีเราไม่ได้ระวังอะไรอย่างนี้ เกมออกมาเลยไม่ดี พอพูดแล้วมันมีผลเหมือนเตือนเราไม่ให้เราไม่ประมาท การเล่นก็ทำให้เราระวังขึ้นทุกลูก ละเอียดขึ้น ผมจะใช้ทั้งซ้อมทั้งแข่งเลย

1.1.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ

สิ่งหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จนั้นคือ การมีสมาธิ ความมุ่งมั่น ตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำ โดยกลุ่มตัวอย่างได้นำเทคนิคการรวบรวมสมาธิมาใช้ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น อเล็ก กล่าวว่า “เราก็ต้องจ้องมองไปที่หัวเน็ต (Net) ตั้งแต่ว่าเขาจะโยน สมาธิอยู่ที่ลูกตะกร้อ ไม่คิดนอกเรื่องให้อยู่ในเกมตลอด มีสมาธิจ้องลูก” สอดคล้องกับกัมมีย์ที่ได้บรรยายว่า

ตอนที่เราจะได้เสิร์ฟและกำลังจะรับลูกเสิร์ฟจะใช้สมาธิ ช่วงนี้ใช้มากเพราะกดดันครับ กลัวจะรับลูกเสิร์ฟไม่ได้ กลัวจะเสิร์ฟติดเน็ต (Net) ผมจะใช้การมองคู่ต่อสู้ตั้งแต่ฝั่งกรรมการอ่านแต้มแล้วมองคนโยน แล้วก็มองที่คนเสิร์ฟ แล้วก็มองที่ลูกจะเสิร์ฟมา ถ้าเราเป็นฝ่ายรับ จะรับได้ไม่ได้ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่เราทำแบบนี้ ส่วนการเสิร์ฟก็มองที่ลูกเลย จนกว่าเขาจะปล่อยลูกมา มันช่วยทำให้ผมเล่นดีขึ้น

การรวบรวมสมาธินั้นนอกจากจะใช้การจ้องลูกตะกร้อ ยังสามารถใช้การกำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อให้เกิดสมาธิ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ตัดสิ่งรบกวนทั้งภายนอกและภายในจิตใจ ซึ่งจากการสังเกตในสถานการณ์การแข่งขันที่สูสีนั้น โจนาธาน โรมีโอ และปีเตอร์ จะยืนเป็นวงจับมือกันและสูดหายใจ เพื่อรวบรวมสมาธิหลังจากที่เสียคะแนนให้คู่แข่ง คล้ายคลึงความเห็นของ เฟิร์ส ได้กล่าวว่า “ในการแข่งขันเราจะไม่วอกแวก คิดไปโน่น คิดฟุ้งซ่าน เราก็จะกำหนดลมหายใจแล้วก็คิดอยู่แค่ตรงนี้ ... ก่อนลงแข่งจับมือกัน ทำสมาธิสัก 1 นาที” ซึ่งสอดคล้องกับนักกีฬากล่าวว่า “เวลาที่พลาด เกมบีบๆ แต้มสูสี ส่วนมากก็จะเอาสิ่งนี้มาใช้ (รวบรวมสมาธิ) ก็จะใช้ลมหายใจให้ตัวเองมีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดอะไรต่อไป ให้สติมาอยู่กับลมหายใจ” เช่นเดียวกับอัลเบิร์ต ที่บรรยายว่า

สมาธิมีผลต่อการเล่นมาก เวลาซ้อมตอนลงทีม และเวลาแข่งขันที่ใช้ รวบรวมสมาธิอยู่กับเกม อยู่กับตะกร้อ อยู่กับเพื่อนร่วมทีม ส่วนมากก็จะใช้การกำหนดลมหายใจสมาธิเราจะดีขึ้น กำหนดลมหายใจ เราก็มีสมาธิเราก็นิ่งขึ้น กำหนดลมหายใจไม่วอกแวกออกไปข้างนอก สมาธิเราอยู่กับเกมการแข่งขันตรงนั้น ถ้าไม่มีสมาธิคงเล่นไม่ได้ ใครเชียร์ (Cheer) อะไรคงไปสนใจแค่นั้น คงไม่ได้อยู่กับเกมเลย

โรมีโอได้กล่าวเพิ่มเติมถึงประสบการณ์การใช้เทคนิคนี้ว่า “การเดินและหายใจเข้าลึกๆ ออกช้าๆ พอเราทำอย่างนี้ หัวใจเราก็มั่นคง เริ่มมีสมาธิแล้ว เริ่มไม่รวนแล้ว เริ่มนิ่ง พอช้าก็ทำให้เราควบคุมเกมการแข่งขันได้” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของโจนาธานได้อธิบายว่า “การหายใจเข้า หายใจออก เหมือนการนั่งสมาธิ ... เวลาจะส่งอะไร จะไม่วอกแวก ทำให้เรากำหนดเป้าหมายหรือสิ่งที่เราจะทำได้ชัดเจน”

1.1.3 เทคนิคการกำหนดและควบคุมลมหายใจ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการกำหนดและควบคุมลมหายใจเป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่นักกีฬาเซปักตะกร้อนิยมใช้กันอย่างมาก ซึ่งช่วยควบคุมความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอัตราการเต้นของชีพจร ตัวอย่างเช่น แพททริกที่กล่าวว่า “ตอนนั้นเล่นไปหัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นไม่ปกติแล้วก็พยายามสูดลมหายใจลึกๆ ให้ระบบลมหายใจปกติ ช่วยให้ผ่อนคลายและเล่นลูกได้อย่างง่าย ใช้ทั้งแข่งทั้งซ้อม” ซึ่งสอดคล้องกับโจนาธานที่ได้อธิบายว่า “การผ่อนคลายของฟุตคือการหายใจ ใช้แล้วมันไม่เกร็ง หายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ ผ่อนคลายจะใช้ตลอดก่อนเสิร์ฟ” เช่นเดียวกับแบรดพิทที่ได้บรรยายว่า

เวลาเราจะโยนอย่างนี้ บางทีมันเหนื่อย มันจะหายใจเร็ว แล้วมันแบบควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ มือมันจะสั่นมาก จะส่ายมาก เวลาโยนลูกจะไม่ค่อยนิ่งแล้ว มันหายใจหอบ เราก็จะหายใจเข้าลึกๆ ค่อยๆทำ มันจะช้าลง ร่างกายก็จะเริ่มผ่อนคลาย ลดความเหนื่อย เรายิ่งหายใจช้าลง เราก็จะทำอะไรได้ช้า ทำให้เราควบคุมร่างกายได้ดีกว่า ถ้าเราทำอะไรเร็วๆ เราก็จะหายใจเร็ว พอใช้แล้วก็จะเกิดความนิ่งของร่างกายและจิตใจ สมองก็จะมีเวลาคิดเยอะแล้วว่าเราจะไปทำอะไรบ้าง

เปปเปอร์ได้มีความเห็นสอดคล้องกัน ซึ่งกล่าวว่า “ก่อนที่จะเข้าวงไปเสิร์ฟ พี่จะหายใจเข้า ออก สัก 2-3 ครั้ง ... หายใจเข้าผ่อนคลายไม่ต้องคิดอะไรมาก แล้วก็หายใจออกเป่าออกจากปาก ใช้ได้เต็มที่ 2-3 ครั้งนี้ก็ดีแล้ว” เทคนิคการกำหนดและควบคุมลมหายใจนอกจากจะช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยังมีผลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา ช่วยลดความตื่นเต้น ควบคุมอารมณ์ เพิ่มความมั่นใจ ซึ่งนักก็ได้กล่าวว่า “บางครั้งเวลาลงสนามแมตช์ (Match) ใหญ่ๆทำให้เราตื่นเต้นก็ใช้ครับ ก็ใช้หายใจเข้าลึกๆออกยาวๆ มันทำให้จิตใจเราดีขึ้น ร่างกายเราก็ผ่อนคลาย มีความมั่นใจขึ้น” เช่นเดียวกับอัลเบิร์ตที่บรรยายว่า “บางทีเสิร์ฟเสียบ่อยๆก็จะหยุดหายใจ สัก 2-3 จังหวะ หายใจเข้า 2-3 จังหวะช้าๆ ... แล้วค่อยๆปล่อยออกจากปากทีเดียวที่ใช้เพราะกดดัน แต่มึนๆ เหมือนเรียกความมั่นใจ” สอดคล้องกับสเตฟานที่สรุปว่า

การหายใจ ช่วยได้ในการควบคุมอารมณ์ พอระบายไป หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ให้หายใจสูดลึกๆ ยาวๆ ปล่อยยาวๆสัก 3-4 ทีระยะที่สูดขึ้นไป พอปล่อยออกก็บอกตัวเองว่า ผ่อนคลาย ช่วงแรกๆยังไม่เน้นมาก แต่ก็ใช้อยู่ แต่ระยะ 2 เดือนสุดท้ายนี้ใช้ทุกวัน คือแทบไม่ขาดเลย คือเบรกเกม กำหนดลมหายใจเลย อย่างผมเป็นตัวยืนด้วยเตด้วย ต้องหายใจเข้าลึกๆแล้วก็ผ่อนคลาย พอจะโยนต้องกลั้นลมหายใจแล้วปล่อยลูก หัวใจจะเต้นช้าลง การโยน มือก็จะไม่สั่น

1.2 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ปานกลาง

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ในระดับปานกลาง หรือใช้บ้างในบางโอกาส มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังจะได้กล่าวถึงตามลำดับต่อไปนี้

1.2.1 เทคนิคการจินตภาพ

นักกีฬาเซปักตะกร้อซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อมูลการใช้เทคนิคการจินตภาพว่า เป็นสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ตัวอย่างเช่น นึกก็ได้กล่าวว่า “นึกภาพว่าเรา (คู่แข่ง) กำลังหยอดลูก เราก็วิ่งไป ... แล้วก็คิดตามไปด้วยว่าลูกมาตรงนี้ บอกตัวเองไว้ ก้าวขานี้ก่อน แล้วอีกขาหนึ่งก็จะไปต่อ” ซึ่งสอดคล้องกับเฟิร์สที่กล่าวว่า “จินตภาพมาซงหงายไฟ เพื่อนร่วมทีมอยู่ตรงนี้เตะท่วมบล็อก ผมจะทำ 10-20 ครั้งแล้วก็เปลี่ยนอีกรูปแบบ...เราฝึกจินตภาพทำให้เราแม่นยำ ชงลูกนี้เข้าจุด” เช่นเดียวกับ สเตฟาน ที่อธิบายว่า

ต้องนึกภาพว่าพุงนี้เราจะเตะตะกร้อ ต้องนึกภาพว่าเราจะทำจุดไหนให้ดีที่สุด นึกภาพให้เห็น สมมุติ ผมเป็นตัวทำ ตัวทำก็คือตัวฟาด ถ้าเราจะฟาดได้ดีที่สุดเราจะรู้จุดว่าเราจะฟาดในที่ตำแหน่งที่เท่าไร ตำแหน่งลูก ตำแหน่งการวางตัวเรา เราลอยในกลางอากาศเราจะเตะที่ตำแหน่งไหน คือตำแหน่งที่ฟาดได้ดีที่สุด คือเราจะก้าว 1-2-3 ก้าว จะเป็นตำแหน่งที่เตะสวยที่สุดของตำแหน่งตัวทำ มันจะสูงที่สุด ขึ้นบล็อกยาก มันจะเต็มวง แล้วเราจะเตะทำไหนยังงี้ เราก็จะจินตภาพเอา แล้วเราจะเตะได้อย่างนั้นร่างกายเราจะเป็นอย่างไรก่อน ร่างกายเราจะต้องเบาแค่ไหน เราจะรู้สภาพตัวเอง ในระหว่างนึกภาพต้องจับความรู้สึกของเราด้วย

แต่ใช้เทคนิคการจินตภาพนั้นยังนำไปใช้ได้น้อย เนื่องจากความพร้อมของสภาพจิตใจ ความชำนาญของผู้ฝึกที่ไม่สามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้ ดังที่ปีเตอร์ได้กล่าวว่า “ผมจินตภาพไม่เก่งอยู่แล้ว ไม่ค่อยจินตนาการเท่าไร ไม่รู้ว่ามีผลอย่างไรกับเรา เลยไม่ค่อยนำไปใช้ บางที่เราแข่งไปเราคิดไป คิดเวลาแข่งบางที่เราฟุ้งซ่าน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของกัมมีที่อธิบายว่า “บางที่เราจินตภาพเราน่าจะเสิร์ฟลงทางซ้ายปอยๆ แต่ความกลัวก็บอกว่าย่าเสิร์ฟไปเลย ... จินตภาพแล้วแต่ไม่กล้าทำ”

ในการแข่งขันเทคนิคการจินตภาพนั้นอาจจะนำไปใช้น้อยถ้าเทียบกับเทคนิคอื่นๆ แต่สำหรับการฝึกซ้อมนั้นเทคนิคนี้มีความสำคัญมาก ซึ่งโจนาธานได้กล่าวสรุปการใช้เทคนิคการจินตภาพดังนี้

จินตภาพ ใช้ในการฝึกซ้อมมากกว่า ซ้อมก็จะพยายามมองถึงคู่แข่งว่าเขาเล่นกันยังไง มองให้เห็นภาพว่าเขาเล่นกันยังไง สไตล์ (Style) ไหน เราก็จะพยายามมองภาพตัวเองว่าจะเสิร์ฟไปยังไง จะบิดตัวไปยังไง ถึงจะเสิร์ฟไปในหน้าที่กำหนดได้ คิดบ่อยๆ ทำบ่อยๆ พอคิดถึงทำนี้แล้ววงสวิง (Swing) มันมาได้ ความรู้สึก น้ำหนัก จากการที่เราทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ พอการแข่งขันเราฝึกซ้อมมา เวลาแข่งมันเป็นอัตโนมัติ ต้องเอามาใช้ได้เลย บางทีถ้ามันแต่จินตภาพมันอาจจะเข้าไป เวลาแข่งขันความกดดันมันเยอะมาก ตอนแข่งจะไม่พยายามคิดอะไรมากแล้ว ตอนซ้อมคิดมากไปแล้ว (บส)

1.2.2 เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น ในทักษะการเสิร์ฟลูกตะกร้อของกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดเป้าหมายในการเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพ ทั้งน้ำหนักและทิศทาง ดังที่อัลเบิร์ตได้กล่าวว่า “ตอนเสิร์ฟก็ต้องตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ว่าจะเสิร์ฟตีลูก เสียลูก อย่างไรอย่างเสิร์ฟร้อยลูก ได้แค่ 50-60 ลูก วันต่อมาต้องได้เพิ่มขึ้นๆ ... ทำให้เราแม่นยำขึ้น ชำนาญขึ้น ... มันใจขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับโจนาธานที่ได้กล่าวว่า “เราประเมินตามประสบการณ์ ก่อนที่จะเสิร์ฟคิดมา 1 ลูก ต้องเสิร์ฟไปให้ได้จุดนั้น ทำซ้ำๆ บ่อยๆ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องทำให้ได้ ดูความแม่นยำว่าเราไปได้ไหม น้ำหนักโอเค (O.K.) ไหม” เช่นเดียวกับปีเตอร์ที่ได้อธิบายว่า “เปิดหัว (รับลูกด้วยหัว) ไม่ดี เราก็ต้องมาเปิดหัว ให้เพื่อนพาเปิดให้ ถ้าเราเคยชินแล้วเราจะมั่นใจ ... เป้าหมายเพื่อพัฒนาส่วนที่เราบกพร่องไปให้ดีขึ้น” คล้ายคลึงกับเฟิร์ส ที่ได้บรรยายว่า

วันนี้เราจะเปิดลูกไม่ให้เสีย จะเกี่ยวลูก วันนี้เราขอเกี่ยวสัก 3 ลูกพอ ตั้งเป้าหมายไว้เราขอเกี่ยวคนนี้ 3 ลูก แต่ถ้าคนโน้นขอเกี่ยว 2 ลูก ลูกเปิดวันนี้เราไม่ให้เสียเลยนะ วันนี้เราเสีย 2 ลูก วันหน้าขอเสียแค่ 1 จะใช้กับการลงทีมอย่างเดี่ยวแต่การซ้อมอย่างอื่นไม่มี ถ้าทำเป้าหมายได้มันก็ทำให้เรามั่นใจขึ้น ทำให้เราเก่ง อย่างถ้าทำไม่ได้ตรงตามเป้าหมาย เราก็ต้องกลับมาคิดแล้วว่าทำไม เราต้องเขยิบไปตรงไหนนะ ทางนี้ดีไหม หรือจะเดินหน้านิด ถอยหลังหน่อย เราก็ต้องเอาไปแก้ไข

แต่เทคนิคการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อพบว่า ยังนำเทคนิคนี้ไปใช้ไม่มากนัก อาจจะมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น กัมมีที่ได้อธิบายว่า “การซ้อมผมไม่ค่อยได้กำหนด เพราะผมเล่นสบายๆมากกว่า ผมอยากเล่นตะกร้อแล้วมีความสุขมากๆ ผมตั้งใจจริงจึงเวลาซ้อม เหมือนชีวิตมันมีความสุขยังไงก็ไม่ว่า” ซึ่งสอดคล้องกับสเตฟานที่ได้กล่าวเสริมว่า “เมื่อเวลาซ้อม ผมลองมากับตัวเองแล้ว เตะแรง เตะอ่อน ถึงเวลาจริงๆเราซ้อมเตะตามทาง ไม่คิดอะไรหรอก ผมเลยไม่กำหนดเป้าหมายว่าเวลาลงสนามจะเล่นอย่างไร” สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ขาดการใช้เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย นั่นก็คือ การ

ขาดความต่อเนื่องของการฝึกกำหนดเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น โรมีโอได้เขียนบรรยายเหตุการณ์ว่า

การตั้งเป้าหมายไว้แล้วทำไปช่วงหนึ่งโดยที่เราไม่ได้สานต่อ อาจจะหยุดไว้ อาจจะลืม ไม่ได้สานต่อ อาจจะมีเหตุการณ์อย่างอื่นที่เราให้เราทำด้วย เราจึงลืม อย่างเช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะกระโดดได้สูง เดือนหนึ่งเราต้องกระโดดให้ได้มากขึ้น ทำไปประมาณ อาทิตย์ 2 อาทิตย์ เราก็ไม่ได้ทำ หรืออาจจะมีอย่างอื่นให้เราทำหรือเปล่า เราเลยลืม เป้าหมายที่เราตั้งไว้ เราเลยต้องล้มเลิกไปอีก (บส)

1.2.3 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการพัฒนาการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเกร็งเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างได้นำเทคนิคนี้มาใช้ในสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด ส่งผลถึงการเคลื่อนไหว รวมไปถึงสภาพจิตใจ ตัวอย่างเช่น เฟอร์ส ได้กล่าวว่า “ก่อนการลงคอร์สสำหรับผมจะใช้ผ่อนคลาย ... ตอนแรกผมจะกำหนดลมหายใจให้ลึกๆ แล้วก็เกร็ง สักประมาณ 3 ครั้ง ให้มันทิ้งไปลงดินเลย ให้ผ่อนคลาย ตอนนั้นมัน” ซึ่งสอดคล้องกับปีเตอร์ ที่ได้กล่าวว่า “สมมุติในเกมแข่งเลย พออีตีดก็ใช้ (การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) ก่อนเลย ยืนเกร็งกล้ามเนื้อขา แล้วก็ผ่อนคลาย หายใจเข้า ผ่อนคลายๆ มันก็ช่วยเตือนเรา ทำให้เราระวังมากขึ้น” เช่นเดียวกับเปปเปอร์ที่ได้อธิบายว่า “ในช่วงเสิร์ตมือสั้นๆ เราก็ก้ามมือ บีบมือให้แน่นๆ 100 % เราทำอยู่ในสนามไม่ให้คู่ต่อสู้รู้ ก้ามมือบีบหนึ่งนับ 1, 2, 3 แล้วค่อยๆ ผ่อน กล้ามเนื้อก็จะคลายเอง”

แต่การนำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อยังมีจำนวนไม่มาก สาเหตุหนึ่งที่ไม่ได้นำเทคนิคนี้ไปใช้ เพราะในขณะแข่งขันไม่มีเวลาเพียงพอที่จะใช้เทคนิคดังกล่าว ซึ่งแพททริกได้เขียนบรรยายเหตุการณ์ว่า “เทคนิคที่ใช้น้อยคือการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเกร็งคลาย เพราะไม่มีเวลาที่เอาไปใช้ในขณะที่เราแข่ง ไม่มีเวลาไปเกร็งนับ 1-10 เวลาการแข่งขันมันสั้นเลยไม่ได้ใช้” (บส) ซึ่งคล้ายคลึงกับความคิดเห็นของโจนาธานที่กล่าวว่า “ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจจะเป็นในช่วงแรกๆ ที่ใช้ เกร็งมากเกร็งน้อย มันแตกต่างกันอย่างไร เหมือนเป็นขั้นเริ่มต้น เหมือนกับที่เราผ่านขั้นนั้นมาแล้ว เราก็เลยไม่ค่อยไปฝึก ใช้การหายใจอย่างเดียว” และสอดคล้องกับความคิดเห็นของนิกกีที่ได้อธิบายว่า

ช่วงที่เกร็งกล้ามเนื้อรู้สึกว่ามันตึงๆ เพลียๆ พอผ่อนคลายไป ปล่อยออกไปเรารู้สึกว่าเราใช้กล้ามเนื้อไป คล้ายๆ ว่าเป็นเราใช้แรงไปแล้ว เราไปเกร็งมันเหมือนเราใช้กล้ามเนื้อไปแล้วในระยะหนึ่ง แล้วเราใช้อย่างเต็มที่ด้วย แต่เวลาซ้อมผมเอาไปลอง มันก็ไม่ได้มีผลที่ชัดเจนขึ้น เพราะมันไม่ได้มีความกดดันอะไร คือยังไม่กล้า

1.3 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้น้อยหรือไม่ได้นำไปใช้

กลุ่มตัวอย่างได้นำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ด้วยกันหลากหลายเทคนิค แต่มีบางเทคนิคที่กลุ่มตัวอย่างใช้น้อยหรือไม่ได้นำไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการสะกดจิต เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค และเทคนิคอโตจินิค ดังจะได้อธิบายรายละเอียดตามลำดับต่อไป

1.3.1 เทคนิคอโตจินิค

เทคนิคอโตจินิค เป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลาย โดยใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ ควบคุมระบบร่างกาย ลดความเครียด ความวิตกกังวลให้น้อยลง ตัวอย่างเช่น อัลเบิร์ต ไก่กล่าวว่า

ตอนไปปูซานครั้งแรกเลยนอนไม่หลับจริงๆ เลยไปหาอ.บ๊ิก เขาให้คิดว่าแขนซ้ายเราหนักๆ แล้วหายใจ คิดให้มันจมลงไป หนักๆ แกบอกให้คิดตรงนี้ มันก็จริง มันก็หลับ ตอนนั้นมาแขนเดียวเลย ช่วงหลังค่อยมา 2 แขนบ้าง ขาบ้าง ปัจจุบันนี้ทั้งตัวเลย บางทีคิดว่าตัวเราเบา ลอยขึ้นไป เป็นวัน จะใช้ความหนักเบา มีผลทำให้จากนอนไม่หลับ ทำให้หลับดีขึ้น บางทีทำไปก็หลับไปเลย ไม่รู้ตัว ถ้านอนไม่หลับนี้ใช้แน่นอน

แต่ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างนำเทคนิคนี้มานใช้น้อยมาก เนื่องจากไม่ทราบถึงวิธีการใช้เทคนิคอโตจินิค ตัวอย่างเช่น อเล็กได้กล่าวว่า “อโตจินิค ไม่เคย” สอดคล้องกับแบรดพิท ที่กล่าวว่า “อโตจินิค ไม่เคยทำ” เช่นเดียวกับเปปเปอ์ ที่กล่าวเสริมว่า “อโตจินิค ไม่เคยได้ทำเลย”

อีกสาเหตุหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้นำเทคนิคนี้มาใช้ เนื่องจากไม่เกิดผลอะไรกับตัวนักกีฬา ดังที่ โจนารานได้กล่าวว่า “อโตจินิค เคยนะแต่นานมาแล้ว ที่รู้สึกตัวเองว่าหนักมาก แต่ไม่ทำบ่อยนะ ทำครั้ง สองครั้ง นานมาก ไม่รู้ครึบว่าได้อะไร ไม่ได้ทำบ่อย” ซึ่งสอดคล้องกับปีเตอร์ ที่ได้อธิบายว่า “มัน (อโตจินิค) ใช้เวลานานไปสำหรับผม ก็เคยทำนะมันก็ทำให้เราเบาๆ แต่มันใช้เวลานานไป เลยไม่ค่อยได้สนใจอะไร”

1.3.2 เทคนิคการสะกดจิต

การสะกดจิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานในจิตใต้สำนึก เป็นการใส่ข้อมูลบางอย่างลงไปเก็บบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก เพื่อแก้ไขปัญหาบางอย่างของบุคคล แต่การสะกดจิตนั้นยังไม่เป็นที่นิยมในทางการกีฬา เพราะขาดผู้เชี่ยวชาญในการสะกดจิต ดังที่เฟิร์สได้กล่าวว่า “การสะกดจิตนี้ไม่รู้จัก” สอดคล้องกับอเล็กซ์ที่กล่าวว่า “สะกดจิต อันนี้ไม่รู้” เช่นเดียวกับนิกกีที่ให้ความเห็นว่า “ผมยังไม่ค่อยเข้าใจตรงนี้ (การสะกดจิต) เท่าไหร่ ว่าเป็นอย่างไร ไม่เข้าใจหลักการว่าทำอะไร ไม่เคยทำ” ซึ่งสอดคล้องกับสเตฟาน ที่ได้สรุปถึงสาเหตุ

ที่ไม่ใช้เทคนิคการสะกดจิตว่า “ผมไม่ใช้ (การสะกดจิต) โดยส่วนตัวผมไม่ค่อยเชื่อในเรื่องตรงนี้เท่าไร ผมเชื่อตัวผมเองมากกว่า อยู่ในสนามแล้วใครก็ช่วยคุณไม่ได้นอกจากตัวคุณเอง”

1.3.3 เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค

ไบโอฟีดแบ็ค เป็นอุปกรณ์ที่วัดการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา หลังจากวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสใช้เทคนิคไบโอฟีดแบ็คน้อยมาก ทำให้ไม่มีผลในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเซปักตะกร้อ ยกตัวอย่างเช่น ปีเตอร์ได้กล่าวว่า “อันนี้ (ไบโอฟีดแบ็ค) ... ไม่ได้ทำบ่อย แข่ง ซ้อมเสร็จอย่างนี้ไม่ได้ทำ เลยไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าได้ใช้บ่อยคงต้องมีเครื่องให้เรามาทำ” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของเฟิร์สที่อธิบายว่า “ไบโอฟีดแบ็ค ที่ทำตามภาพในคอมพิวเตอร์ ที่ซีเกมส์ เคยให้ทำครั้งหนึ่ง แต่สมาธิช่วงนั้นยังไม่ค่อยดีเท่าไร ที่ไม่ค่อยได้ทำเพราะขาดโอกาส ไม่มีอุปกรณ์”

เปปเปอร์มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน จึงได้กล่าวเสริมว่า “ตั้งแต่เตะตะกร้อมาเคยทำ (ไบโอฟีดแบ็ค) ครั้งเดียว ไม่ค่อยมีโอกาสได้ใช้ ตอนนั้นที่ทำก็ปานกลางนะ ธรรมดาเฉยๆ” เช่นเดียวกับอัลเบิร์ต ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “ไบโอฟีดแบ็ค เคยทำแล้วครั้งหนึ่ง ช่วงเก็บตัว ยังตอบไม่ถูกนะว่าเป็นยังไงบ้าง เพราะมันใช้น้อย” และสอดคล้องกับความคิดเห็นของโจนาธานที่ได้เสนอแนะถึงการใช้เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค ดังนี้

เคยทำตอนซีเกมส์ที่โคราช ที่มันจะประเมินถึงสมาธิกับการเล่น ที่เอานิ้วเข้าไปในเครื่อง หายใจปกติแล้วจะประเมินว่าเรามีสมาธิเท่าไร ตอนนั้นทำก็ดีนะ แต่มีข้อเสียที่ว่าเอาไปทำในช่วงแข่งขัน ไม่รู้ว่าเครื่องจะบอกเราได้มากน้อยแค่ไหน บอกแล้วจะช่วยอะไรเราได้ไหม ถ้านักกีฬาคอนนั้นผลออกมาสมาธิคุณแย่มาก มันเหมือนเป็นการชี้หน้านักกีฬามันมีผลนะครับ อย่างมีรุ่นพี่คนหนึ่งไปแข่งต่างประเทศ แล้วมีกองเชียร์ต่างประเทศเหมือนไปทำอะไรสักอย่าง ปรากฏว่าเพี้ยนไปเลย จากคนเล่นดี ๆ บอกตรงๆถ้ามาใช้ถูกที่ถูกเวลาจะมีประโยชน์กับนักกีฬามาก แต่เอาไปใช้ในตอนแข่งมันไม่มีผลอะไร มันไม่มีประโยชน์ ทั้งๆที่ศาสตร์นี้เป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์มากๆ อย่างช่วงแข่งถ้ามีหมอนวดมาตีๆนะ อย่างนี้ได้ประโยชน์ มันมีผลต่อความคิดของนักกีฬาก่อนแข่ง ถ้าผลออกมาว่านักกีฬาคอนนี้สมาธิเราไม่ดี ทั้งที่ 9 เดือนมาเราฝึก Self-talk มาตลอด แต่พอมาเจอคอมพิวเตอร์เครื่องเดียวกลับเสียความมั่นใจไปเลย มันผิดเวลารับ

2. ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

หลังจากได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สังเกต และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ พบว่า ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ มีด้วยกัน 2 หัวข้อ คือ ขาดความชำนาญ และขาดนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ขาดความชำนาญ

ความชำนาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะถ้าขาดความชำนาญแล้ว จะทำให้การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรืออาจจะใช้ไม่ได้เลย ตัวอย่างเช่น เฟิร์สไดค์กล่าวว่า “อย่างจินตภาพนี้ เราไม่ค่อยได้ใช้เลย เอาไปใช้ตอนนั้นมันไม่ค่อยได้ผลดีเท่าไร ความแม่นยำน้อยลง อย่างแมทช์ (Match) ใหญ่ๆจึงมาใช้เลย ความแม่นยำมันน้อยลง มองไม่เห็นภาพ” ซึ่งสอดคล้องกับโรมีโอที่ได้อธิบายว่า “อย่างการผ่อนคลายต้องเคยใช้มา เพราะตอนแข่งเวลาน้อย 2-3 วินาที ต้องทำให้ได้แล้ว ถ้าไม่ได้ฝึกมาคงดึงไปใช้ไม่ทัน ยิ่งฝึกบ่อยๆจะเอามาใช้ได้ไวมาก”

ปีเตอร์มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ที่กล่าวว่า “ในช่วงแข่งลีก จะแข่งประจำแต่ไม่ค่อยฝึก (เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา) เท่าไร ฝึกบ่อยๆเราจะนิ่งกว่า ไม่ได้ฝึกเลย บางทีเราบอกว่าเราควบคุมได้ ควบคุมไม่ได้” เช่นเดียวกับโจนาธาน ที่ได้อธิบายว่า “ถ้าไม่ได้ฝึกเลยก็เอาไปใช้ไม่ได้ ... บางทีเราไปกะว่าเรามีของเก่าอยู่ ... อาจจะใช้ได้ด้วยประสบการณ์นักกีฬา แต่อาจจะไม่ได้เต็มที่ เท่ากับที่เราฝึก” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของสเตฟาน ที่ได้บรรยายว่า

ขาดการฝึกซ้อม (เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา) มีผลต่อการนำไปใช้แน่นอน เพราะเราอาจจะนำไปใช้ในเวลาที่ไมถูก อาจจะสับสน เอาบางอย่างไปใช้กับอีกอย่างหนึ่ง เหมือนสลับขั้วกันนะ บางทีไม่ได้ใช้บ่อยๆ เอาผ่อนคลายมาใช้ในเวลาที่เราแข่งอยู่อย่างนี้ มันใช้คนละอย่างกันเลย ใช้คนละลูกกันนะ เอาลู 6 มาอยู่ลู 7 สลับกันไป อย่างลีกที่ผ่านมาสำหรับตัวเอง มั่วมาก อาจจะใช้ได้ดีเป็นบางแมทช์ (Match) เพราะว่าเราปรับปรุงมาแล้ว วันนี้จะใช้แค่ไหนยังงี้ บางแมทช์ (Match) คือไม่ได้คิดเลยไม่ได้ซ้อมเลย พอถึงเวลาจริงๆเราจะไปกำหนดลมหายใจ เราจะใช้ไม่ทัน ไม่ได้ฝึกฝนจะนำมาใช้ไม่ถูกวิธี

การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้โดยขาดความชำนาญ จะเห็นได้ว่ามีผลต่อการนำไปใช้ ดังนั้น นักกีฬาควรหมั่นฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอยู่ประจำ สม่ำเสมอ จึงจะทำให้การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่เฟิร์สไดค์กล่าวว่า “ฝึก (เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา) ทุกวัน ฝึกอย่างจริงจัง หมายความว่าถ้าเราคิดจะฝึกต้องฝึกให้มันนิ่ง ฝึกแล้วให้ได้ผลต้องนำมาใช้ มาใช้ในสนามซ้อมก่อน แล้วตอนแข่งจะเกิดผล” ซึ่งสอดคล้องกับปีเตอร์ ที่กล่าวว่า “เราก็ต้องหมั่นฝึก (เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา) เป็นประจำ ... นักกีฬาก็จะมีอะไรยึดเหนี่ยวจิตใจ จะทำให้เราพัฒนาทั้งการซ้อมและการแข่ง” เช่นเดียวกับโรมีโอซึ่งได้อธิบายสรุปว่า “ทำ (เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา) บ่อยๆ ฝึกบ่อยๆจนเกิดความเคยชิน ให้แบบว่า 2-3 วินาทีผ่อนคลายได้เลย ต้องฝึกเองทุกวัน ก่อนนอน วางๆ ฝึกสม่ำเสมอ”

2.2 ขาดนักจิตวิทยาการกีฬา

ปัญหาหนึ่งการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มตัวอย่างคือ การขาดนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้ความรู้ ความเข้าใจ รวมไปถึงการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ตัวอย่างเช่น สเตฟานได้กล่าวว่า “ถ้ามีนักจิตวิทยาเข้ามาหรือนิสิตที่เรียนในด้านนี้ มาช่วยย้ำ ช่วยเติม ส่วนที่มันขาดหายไป ... เอามาทบทวนกัน เพราะมีผลมากเวลาลงสนาม” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของปีเตอร์ ที่กล่าวว่า “เรื่องนี้มันก็ขาดคน (นักจิตวิทยาการกีฬา) ที่จะมาฝึกให้เราเป็นประจำ ... ขาดนักจิตวิทยามาพูดคุยกับเรา จิตวิทยามีผลกับพีนะ ทำให้รู้สึกว่ามีที่ยึดเหนี่ยว” คล้ายคลึงกับอัลเบิร์ต ที่ได้อธิบายว่า “นักจิตวิทยานะที่จะเป็นคนแนะนำ บางที่เราไม่รู้ไม่ลึกเท่านักจิตวิทยาเรียนมา ตรงนี้ต้องนักจิตวิทยาจะทำให้ดีขึ้นหรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น” เช่นเดียวกับเปปเปอร์ที่กล่าวว่า “ต้องมีนักจิตวิทยาเข้าถึงทุกสมาคมเลย เข้าถึงนักกีฬา ... มาฝึกให้ทุกวันๆ ยิ่งนักกีฬาใหม่ๆด้วยไม่เป็นเลย ต้องถึงตัว ต้องเคี่ยวหน่อย”

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

คำถามในการวิจัย

1. นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง
2. นักกีฬาเซปักตะกร้อมีปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายจำนวน 12 คน ที่ได้รับคัดเลือกเพื่อทำการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายต้องเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ คือ คิงคัพท์ ซีเกมส์ หรือเอเชียนเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างต้องให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ก) และยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลในการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation) การใช้แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) (ดูภาคผนวก ข, ค) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- Structured Interview) โดยทำการสัมภาษณ์นักกีฬาเซปักตะกร้อชายทั้ง 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (ดูภาคผนวก ง) สำหรับแบบสัมภาษณ์นั้นได้ทำการทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field test) กับนักกีฬาชายที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จัดบันทึกข้อมูลที่ทำการสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการสังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ทันทีที่เสร็จสิ้นการสังเกตแต่ละ

ครั้ง เพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตให้พร้อมสำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงด้วยเครื่องเอ็มพีสาม (MP 3) และนำเสียงมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาหัวเรื่องหรือหัวข้อที่สอดคล้องกับคำถามในการวิจัย

ข้อมูลจากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญซึ่งกลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายเหตุการณ์ 2 แบบ คือ แบบบรรยายเหตุการณ์การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้เป็นประจำ และแบบบรรยายเหตุการณ์การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้บ่อยที่สุด

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในแบบบรรยายเหตุการณ์ทั้งหมดมาทำการพิมพ์ด้วยโปรแกรม เวิร์ด (Word) ซึ่งพบว่า ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมาจากการสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในแหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดตัวย่อ (CL) ไว้ข้างหลังข้อความที่ยกมาจากรูปแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และข้อความที่ยกมาจากการสัมภาษณ์ ซึ่งมีจำนวนค่อนข้างมาก จึงไม่ได้กำหนดสัญลักษณ์ใดๆ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยอ่านเพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) หมายถึง ประเด็นหลักที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล หัวข้อ (Category) คือประเด็นรองมา แต่ถ้าหัวข้อมีจำนวนมาก ผู้วิจัยอาจจะต้องสรุปออกมาเป็นหัวเรื่อง หัวข้อและหัวข้อย่อย (Sub-category) เพื่ออำนวยความสะดวกเข้าใจ ดังตาราง 2.

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ มาวิเคราะห์รวมกันเพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาตามการรับรู้ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายจำนวน 12 คน ที่ได้รับคัดเลือกเพื่อทำการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี และเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติอย่างน้อย 1 ครั้ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สรุปได้ 2 หัวเรื่อง คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ และปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ดังจะได้อภิปรายผลในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้สามารถแบ่งเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ หัวข้อที่ 1 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับมาก หัวข้อที่ 2 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับปานกลาง หัวข้อที่ 3 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดับน้อยหรือไม่ได้ใช้ ดังจะได้อภิปรายผลในแต่ละหัวข้อตามลำดับ

1.1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในระดับมาก

การศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กันมากของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่า มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การพูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ และการควบคุมลมหายใจ จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลมาส ประชากุล นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2552) ที่พบว่า นักกีฬาทิမ်ชาติไทยจะนิยมใช้เทคนิคการควบคุมลมหายใจ การพูดกับตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจในขณะที่นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ทีเซย์และคณะ (Thiese et al.) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง เป็นเทคนิคที่ใช้กันอย่างมากและสม่ำเสมอ ในนักกีฬาวัยน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับความเห็นของ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ที่กล่าวว่า สมาธิในการกีฬานั้น ถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันจะช่วยให้เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ และตัดสิ่งรบกวนทั้งภายนอกและภายในได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ พิมผกา อัครกะพู่ (2543) พบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชรอนิ, เปอร์คอส, และทีโอโดราคิส (Chroni, Perkös, & Theodorakis. 2007) ที่พบว่า การฝึกการพูดกับตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิด การพูดกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ

1.2 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในระดับปานกลาง

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ในระดับปานกลาง หรือใช้บ้างในบางโอกาส มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญสอดคล้องกันคือ นักกีฬาขาดการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเหล่านี้จึงไม่กล้านำมาใช้ในสถานการณ์ของการแข่งขันจริง แม้ว่าเทคนิคดังกล่าวจะมีประโยชน์ ช่วยพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ดังที่การศึกษาของ คิวโทรเน (Cutrone. 1998) พบว่า การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ สามารถช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาสเกตบอลได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าความถี่ของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพียงอย่างเดียววันนั้น จะสามารถทดแทนทักษะการเล่นจริงๆได้ ดังนั้น ควรฝึกฝนร่วมกันกับ

ทักษะจริงๆเพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2545) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองทำทักษะต่างๆในใจก่อนทำจริง เช่น ให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเลิฟ จินตภาพถึงการเลิฟลูกไปยังตำแหน่งที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุด เป็นการเตรียมพร้อมก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์จริง และแก้ไขข้อผิดพลาดจากการทำจริงโดยการจินตนาการซ้ำๆ ถึงทักษะที่ถูก เมื่อแน่ใจว่าทำได้แล้วลองทำจริง ๆ ก็จะลดขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาได้ ช่วยประหยัดเวลา สอดคล้องกับความคิดเห็นของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลาพอสมควร นักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง

1.3 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในระดับน้อยหรือไม่ได้ใช้

กลุ่มตัวอย่างได้นำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ด้วยกันหลากหลายเทคนิค แต่มีบางเทคนิคที่กลุ่มตัวอย่างใช้น้อยหรือไม่ได้นำไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการสะกดจิต เทคนิคไปโอฟิตแบ็ค และเทคนิคอโตจีนิก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทีเซย์และคณะ (Thiese et al. 1999) พบว่า การสะกดจิตด้วยตนเอง เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในนักกีฬาวัยน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย สาเหตุหนึ่งที่นักกีฬาไม่ได้นำเทคนิคดังกล่าวไปใช้ เป็นเพราะเทคนิคดังกล่าวจำเป็นต้องใช้นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้เชี่ยวชาญในการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมไปถึงบางเทคนิคจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ดังที่ ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2552) ได้ระบุว่า ประเทศไทยได้มีการสำรวจความต้องการบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระยะสั้นจากสมาคมกีฬาต่างๆ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่โคราช พบว่ายอดรวมของความต้องการบุคลากรอยู่ที่ 203 ท่าน ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา ต้องการ 30 ท่าน แต่มีเพียง 6 ท่าน และหากท่านนี้ถูกต่อไปถึงความต้องการเรื่องเครื่องมือ อุปกรณ์ วัสดุ สิ่งของ อาคารสถานที่ ที่บุคลากรแต่ละสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬามีความจำเป็นต้องใช้ ซึ่งคิดว่ามีจำนวนมากมายขึ้นอยู่แต่ละสาขาที่ต้องการใช้งาน

2. ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สังเกต และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ พบว่า ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มี 2 ด้านด้วยกัน คือ ขาดความชำนาญ และขาดนักจิตวิทยาการกีฬา ดังจะได้อภิปรายผลในแต่ละด้านตามลำดับ

2.1 ขาดความชำนาญ

ความชำนาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะถ้า นักกีฬาไม่คุ้นเคยกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีความชำนาญพอที่จะนำไปใช้ได้ นักกีฬาก็จะไม่กล้าใช้เทคนิคนั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551) ที่กล่าวว่า เคยได้ยินคำว่าหมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อมไหมครับ เพราะจิตใจของนักกีฬายังฝึกฝนไม่มาก พอเมื่อลงสนามแข่งจริงความตื่นเต้น แรงเชียร์ ความคาดหวัง รางวัลล่อใจ กดดันก่อร่างเป็นความเครียด เมื่อถึงเวลาแข่งจริงจึงทำผลงานได้ไม่ดีเท่าซ้อม เช่นเดียวกับ ดุสิต อุบลเลิศ (2547) กล่าวว่า นักกีฬาส່วนมากจะใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในสนามแข่งจริง แต่ในการฝึกซ้อมกลับไม่นำมาใช้ หากไม่มีการฝึกฝนแล้วก็ไม่สมารถที่จะนำไปใช้ได้ในการแข่งขันจริงได้ วิธีการฝึกทักษะทางกายและทักษะกีฬาเป็นอันใด การฝึกทักษะทางจิตใจก็เป็นอันนั้น นั่นคือการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นควรที่จะให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมให้มากเพื่อที่ในการแข่งขันจริง นักกีฬาเหล่านั้นจะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ขาดนักจิตวิทยาการกีฬา

ปัญหาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มตัวอย่างคือ การขาดนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้ความรู้ ความเข้าใจ รวมไปถึงการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาให้แก่ นักกีฬา ดังนั้น นักจิตวิทยาการกีฬาจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกทักษะทางจิตวิทยาให้กับนักกีฬา เห็นได้จากการศึกษาของ พร็อบวิเด็นซ่า (Provvidenza. 2002) พบว่า นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกทักษะทางจิตให้แก่ นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดุสิต อุบลเลิศ (2547) ได้กล่าวเสริมว่า ประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านกีฬาและวิทยาการด้านการกีฬาจำนวนมาก จะมีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมกีฬาอย่างน้อยทีมละหนึ่งคน แต่สำหรับประเทศไทยนั้นพบว่า ยังขาดนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นจำนวนมาก ดังที่ ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2552) ได้ระบุว่า ประเทศไทยได้มีการสำรวจความต้องการบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระยะสั้นจากสมาคมกีฬาต่างๆ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่โคราช พบว่ายอดรวมของความต้องการบุคลากรอยู่ที่ 203 ท่าน ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา ต้องการ 30 ท่าน แต่มีเพียง 6 ท่าน สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าจิตวิทยาการกีฬายังไม่เป็นที่แพร่หลาย ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยอยู่ในช่วงกำลังพัฒนา จึงยังไม่มีมีการกำหนดบทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ที่มี อายุต่างกัน เพศต่างกัน เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาในงานวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับงานวิจัยเชิงปริมาณ
3. ควรทำการเปรียบเทียบการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในหลาย ๆ กลุ่ม เช่น กีฬาประเภทเดี่ยว กีฬาประเภททีม เพศ อายุ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้นักกีฬาเซปักตะกร้อ หรือกีฬาประเภทอื่นๆ นั้น มีส่วนช่วยให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ งานวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางให้กับนักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง สามารถเลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างยิ่ง ควรเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาในวงการกีฬาทุกระดับต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ตันกิมหงษ์. (2549). ปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันในกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 22. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550- 2554). (ออนไลน์). แหล่งที่มา [http:// www.ipekrabi.ac.th/Elearning/sutin/unit8.2.doc](http://www.ipekrabi.ac.th/Elearning/sutin/unit8.2.doc)
- เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจิตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การ กีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จรัสพงษ์ สาทราษฎร์. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจิตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2547). ปัญหาในการใช้จิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบันของประเทศไทย. สาร วิทยาศาสตร์การกีฬา. 5(56) : 4-5.
- ชวนชม บำรุงเสนา. (2546). มหัตถุประสงค์การสั่งจิตเพื่อบำบัดและเพิ่มศักยภาพ. สงขลา : โรง พิมพ์ خانเมือง.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43) : 14-15.
- ณัฐทิพร ชัยประทาน. (2547). ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการ ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและการเล่นคลาย กล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล. รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหา บัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดุสิต อุบลเลิศ. (2547). ปัญหาในการใช้จิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบันของประเทศไทย. สาร วิทยาศาสตร์การกีฬา. 5(56) : 5.
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. (2539). เทคนิคการสอน: การจัดการแข่งขัน แบดมินตัน. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). ผลการฝึกจิตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีผลต่อความสามารถใน การโยนโทษบาสเกตบอล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. (2545). เทคนิคการคลายเครียดฉุกเฉิน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://www.vichaiyut.co.th/jul/22_02-2545/22_02_2545_p62-65.pdf
- พงศ์ปรกรณ์ พิชิตจัตตธนา. (2549). *สะกดจิตบำบัด*. ปรินิพนธ์ วท.บ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม.
- _____. (2545). *สมรรถภาพทางจิต*. จุลสารกีฬา. (กรกฎาคม) : 13.
- _____. (2551). จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคการเอาชนะ นักกีฬาไทยยังไม่ค่อยมี. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_content&view
- พิมผกา อัดคะพู่. (2543). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพศาล จันทรพิทักษ์. (2552). งานวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา <http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com>
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2550). เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง. ปทุมธานี : บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2548). *ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2551). วิทยาศาสตร์การกีฬา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org/wiki>.
- วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2552) วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬามืออาชีพชาวไทย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://www.rdi.ku.ac.th/kasetresearch52/06-technology/wimonmas/techno_00.html
- วิสูตร วรรณคดี. (2549). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล. ปรินิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2548). *การสะกดจิตกับการกีฬา*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.thaihypno.com/doc/window.php?topicid=74>

- สาส์ สุกาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ : สามลดา.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่ ภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จุฬารณัมหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- _____. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนดิเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. สารวิทยาศาสตร์การ กีฬา. 1, 35 (มีนาคม): 11-17.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล*. ปรินญานันพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุดมลักษณ์ จำสตัย. (2550). *ศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อน คลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ อำเภอขลุง จังหวัด จันทบุรี*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา
<http://www.jvkk.go.th/researchnew/details.asp?code=0035>
- อรสา สุตจำ. (2550). *เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลและโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล*. ปรินญานันพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ashel, M.H. (1997). *SportPsychology : From Theory to Practice*. (3rd edition)Scotsdale, AZ: Gorush Scarisbrick.
- Boron, Jason M. (2002). *Imagery Use in Fencing*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Butler. Butter , R..J. (1997). *SportPsychology in Performance*. (ed.) Oxford : Butterworth Heinemann.
- Chroni, S., Perkoss, S. & Theodorakis, Y. (2007). *Function and Preferences of Motivationaland Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players*. Athletic Insight: The online Journal of Sport Psychology. March, 2007 Volume 9, Issue 1
<http://www.athleticinsight.com>

- Cutrone, Nicola. (1998). *The use of goal – setting and Imagery for Improving Youth Basketball Players Performance*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Dave Smith & Paul Holme. (2004). *The Effect of Imagery Modality on Golf Putting Performance*. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2004. 26. 385 – 395.
- Edward Maupin. (2001). *Concentration and Hypnosis*. (Online). Available:
<http://www.geocities.com/seaoutsiders/sakodjid1.htm>
- Goldberg, A. (2002). *Improve mental toughness focus concentration : Sport Psychologist Dr Alan Goldberg*. The Sportcoach.com. (Online).
- Locke, E.A. and Latham, G.P. (1985). *The Application of Goal Setting to Sport*. Journal of Sports Psychology. 1985. 7 : 205 – 222.
- Provvidenza, Christine F. (2002). *The Impact of a Self – Directed Imagery Package on the Imagery Ability and Imagery Use of Figure Skaters*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Stuart, Hatzigeorgiadis, Antonis and Biddle. (1999). *The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance*. Journal of Sport Behavior 22 (4) : 479 – 501.
- Thise, Kaia, E. Huddleston and Sharon. (1999). *The use of psychological skill by female Collegiate swimmers*. Journal of Sport Behavior 22 (4) : 602 – 610.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายภาณุวัฒน์ วชิรธำนิษฐ์
วัน เดือน ปีเกิด	17 พฤษภาคม 2527
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 15 หมู่ 6 ตำบลศรีนาวา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก 26000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	ประถมศึกษา จากโรงเรียนอนุบาลนครนายก อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนนครนายกวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัด นครนายก
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนนครนายกวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัด นครนายก
พ.ศ. 2549	วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
พ.ศ. 2553	วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์