

ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ
ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มิถุนายน 2554

ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ
ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วโรดม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มิถุนายน 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วโรดม

ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ
ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มิถุนายน 2554

เอกราช จันทร์กรุง. (2554). *ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39*.
ปริญญาานิพนธ์.กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยแยกเป็น นักกีฬาจำนวน 120 คน (ชาย = 39 คน และหญิง = 81 คน) และผู้ฝึกสอนจำนวน 20 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรง (Validity) ระหว่าง .70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่าง .87 - .90 เพื่อใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และแบบสอบถามเทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.42 และ 26.40 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกเหิม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.45, 4.32, 4.02, 3.99, 3.93, 3.90 และ 3.76 ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก และเทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36, 3.33, และ 3.08 ตามลำดับ



A STUDDY ON SELF-CONFIDENCE AND TECHNIQUES USING BY COACHES
TO DEVELOP CONFIDENCE OF GYMNASTIC PLAYERS
IN THE 39th NATIONAL GAMES



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

Jun 2011

Aekarach Chankrung. (2011). *A Study on Self-Confidence and Techniques Using by Coaches to Develop Confidence of Gymnastic Players in 39th National Games*. Master's thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Sutthipan, Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan.

The purposes of this research were to study self-confidence and techniques using by coaches to develop confidence of gymnastic players in the 39th National Games. The sample consisted of 120 gymnastic athletes (31 males and 81 females) participating in the 39th National Games. The subjects were selected by purposive sampling. The instrument used in this study were the Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) with validity values between .70 - .80 and reliability for self-confidence test between .87 - .90, and a questionnaire on techniques using by coaches to develop confidence of gymnastic players. The subjects for this study were 20 gymnastic coaches in the 39th National Games. The data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The results were as follows.

1. The means score of self-confidence of male and female artistic gymnastic players participated in the 39th National Games were the same at the moderate levels with means at 27.42 and 26.40 respectively.
2. Mean scores of self-confidence of male and female artistic gymnastics participating in the 39th National Games were significantly different at the .05 level.
3. Mean scores of coaching techniques applying the athletes including the techniques of Attention Assertive Behavior, Emotion Control, Goal Setting, Individual Motivation, Anxiety and Stress Control in Competition, Mental Toughness, and Mental Preparation Strategies, were at the high levels in total, with the mean scores at 4.45, 4.32, 4.02, 3.99, 3.93, 3.90 and 3.76 respectively.

4. Mean scores of coaching techniques applying the athletes including the techniques of Mental Imagery Practice, Positive Attitude, and Attention Focus Concentration were at the moderate levels in total, with the mean scores at 3.36, 3.33, and 3.08 respectively.



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงมาได้ดีด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นำชัย เลวลีย์ และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์
ประธานสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งได้
กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความ
กรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์
ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์วินิจ รัตนแก้ว อาจารย์บัณฑิต นฤชู
ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ ทุกท่าน ผู้ประสิทธิประสาทวิชา และสั่งสอนศิษย์
ให้เป็นผู้มีความรู้และเป็นคนดี สามารถนำความรู้มาใช้ในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ได้อย่างดียิ่ง
ขอบพระคุณผู้ฝึกสอน และนักกีฬาโยมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ที่ให้
ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมทั้งขอบคุณเพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจ และผู้ที่มีส่วนช่วย
สนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณจันทิรา รัตนะ ที่ให้คำแนะนำ และคอยสอนจนประสบความสำเร็จ และ
คอยเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา และครอบครัวที่ให้การสนับสนุนมาเป็นอย่างดี คุณพ่อกาญจน์วัฒน์
และคุณแม่อุไรวรรณ จันทรกรุง ผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ให้การสนับสนุน ส่งเสริมการศึกษา
และยังคอยเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา คุณค่า และประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่
ผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอกราช จันทรกรุง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของงานวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง	7
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง	7
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง	10
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง	12
การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	15
การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	19
การใช้เทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	20
ความเชื่อมั่นที่เหมาะสม	23
การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	24
เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา	25
ประวัติกีฬาแห่งชาติ	30
ประวัติกีฬาเยาวชน	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยต่างประเทศ	37
งานวิจัยภายในประเทศ	38
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	41
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	41
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
บทย่อ	61
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	65
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	73
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก (ต่อ)	
ภาคผนวก ก	80
ภาคผนวก ข	84
ภาคผนวก ค	91
ประวัติย่อผู้วิจัย	93



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 (N = 31)	48
2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 (N = 89)	49
3 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39	50
4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง	51
5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก	52
6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคแรงจูงใจ	53
7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ	54
8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย	55
9 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วย พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายชื่อ เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายข้อ เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกทีม	57
11 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายข้อ เทคนิคการควบคุมอารมณ์	58
12 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายข้อ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน	58
13 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามรายข้อ เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ	60

บัญชีตารางภาพ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล
และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม | 11 |
|---|--|----|



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่เกี่ยวกับการแสดง ความแข็งแรง ความสวยงาม ความคล่องแคล่ว และการทำงานประสานกันของร่างกาย เป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่งที่ได้เข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มมาเมื่อใด แต่มาพบว่าก่อนคริสต์ศักราช 2,600 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ชาวจีนได้มีการฝึกฝนท่ากายบริหาร และคิดประดิษฐ์ท่าบริหารกายขึ้น แต่การเริ่มต้นยิมนาสติกอย่างแท้จริงน่าจะเริ่มสมัยเริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีก และโรมัน

นักกีฬา และผู้ฝึกสอนทุกคนเชื่อว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่น และการแข่งขันกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬา ก็มีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง และแรงจูงใจในการเล่น และพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ความสัมพันธ์จึงเป็นแบบ 2 ทาง (Interrelationship) และควรได้รับการพัฒนาในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อการพัฒนาความสามารถอย่างเต็มศักยภาพของนักกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง มีลักษณะเป็นศาสตร์ประยุกต์จากจิตวิทยา และวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นศาสตร์แขนงใหม่ มีการก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทยเมื่อวันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2532 แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของศาสตร์แขนงนี้ ในวงการกีฬา และสถาบันต่าง ๆ ได้มีการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้เพื่อพัฒนานักกีฬา เกิดการพัฒนาด้านการกีฬาทั้งทฤษฎี และปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม จิตวิทยาการกีฬา ยังเป็นศาสตร์ที่ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องบางส่วนยังไม่สามารถทำความเข้าใจ และนำไปใช้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกทั่วไป เป็นผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันเท่าที่ควร

แม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพมีความสำคัญ และจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถ หรือศักยภาพทางจิตก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกัน เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายหรือแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพที่แท้จริง

สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อม แต่สิ่งแวดล้อมภายนอกอื่น ๆ ไม่พร้อมอาจทำให้ผลการเล่นออกมาไม่แน่นอนหรือไม่คงที่ได้ เช่น ในกีฬายิมนาสติก แม้ว่าจะฝึกซ้อมมาอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาแสดงจริง คานบาร์เดียวลื่นกว่าที่เคยใช้ในฝึกซ้อม เมื่อรวมกับอากาศร้อน จัดจะทำให้เหงื่อออกมากทำให้มือลื่นหลุดได้อาจทำให้

การเล่นออกมาไม่ดีเท่าที่เคยฝึกซ้อม หรือไม่ได้รับการสนับสนุน ทั้งสนาม อุปกรณ์ เงินช่วยเหลือ หรือ การช่วยเหลืออื่น ๆ หรือไม่ให้อีกโอกาสในการใช้ความสามารถ ก็อาจทำให้การพัฒนาความสามารถ เป็นได้ยากประการที่สำคัญคือ หากผู้ฝึกสอนไม่สามารถวิเคราะห์วิจารณ์ หรือหาทางแก้ไขได้ การพัฒนาย่อมเป็นไปได้ช้า

ความเข้าใจผิดที่ว่า ทักษะ และสมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้เองจากประสบการณ์ ซึ่งความ เข้าใจผิดที่ว่านี้ก็มีความเป็นไปได้ เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้ มีการปรับตัว แต่การเรียนรู้ หรือทักษะ ที่เกิดเองนั้นไม่สามารถควบคุมได้ ถ้าเปรียบเทียบกับ การฝึกทักษะทางกาย หากปล่อยให้เล่นเอง ผู้เล่นก็มีทักษะนั้น ๆ ได้ แต่การเรียนรู้ทักษะนั้นอาจจะผิดหรือถูก หรืออาจเกิดข้อจำกัดในการพัฒนา ทักษะต่อไป หรืออาจเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งเช่นเดียวกับการฝึกทางจิตใจ ต้องมีการฝึกอย่างถูกต้อง และเป็นระบบ จึงจะให้ผลดีที่สุด

ปัจจุบันสถานการณ์การแข่งขัน มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น เพราะ ความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ได้มีการพัฒนารูปแบบ และเทคนิคต่าง ๆ มากขึ้น การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตใจก่อนการแข่งขันเริ่มเข้ามามีบทบาท เนื่องจากนักกีฬาบางคน ถึงแม้จะได้รับการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี มีระดับความสามารถ และสมรรถภาพที่ดีแล้ว แต่เมื่อแข่งขัน จริงกลับไม่สามารถแสดงประสิทธิภาพ ความสามารถได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งถึงกับประสบความ ล้มเหลว ทำให้มีผลกระทบต่อกิจกรรม หรือการแสดงออกทางกีฬา เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่มีการพัฒนา เท่าที่ควร

ในการแข่งขันกีฬา มักได้ยินบ่อยครั้งที่นักกีฬาพูดถึงความมั่นใจอันได้รับอิทธิพลมาจาก ระดับความสามารถ ความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง และผู้ฝึกสอน เชื่อมั่นในคุณค่า และประโยชน์ ของการกีฬา ความเชื่อมั่นและศรัทธานี้ทำให้นักกีฬาลดความเกรงกลัวอิทธิพลจากสิ่งภายนอก ลดความวิตกกังวล ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ ผู้ฝึกสอนสามารถให้คำปรึกษา และแก้ไขสถานการณ์ หรือกระทำการใด ๆ เพื่อที่จะส่งผลให้เกิดผลกับการแข่งขัน เพื่อที่นักกีฬาจะสามารถแสดง ความสามารถได้อย่างเต็มที่ตามที่ฝึกซ้อมมา เชื่อมั่นในการแสดงความสามารถของตนเอง เชื่อมั่น ในความสามารถของผู้ฝึกสอน ปฏิบัติตามกลยุทธ์ที่วางไว้ มุ่งมั่น มั่นคง มีสมาธิกับการแข่งขัน สิ่งต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นเหล่านี้คือ ความมั่นใจในตนเอง

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความสำคัญของการวิจัย

การตระหนักถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็นแนวทางในการแก้ไข ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมทีม ตลอดจนเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้าวิจัย ใช้เป็นแนวทางในการค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ (Online) และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ จำนวน 30 คนแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย จำนวน 15 คน และหญิง จำนวน 15 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ.2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่ และ มอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. N.d.) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย 10 คน และผู้ฝึกสอนหญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพจำแนกเป็น
 - 1.1 นักกีฬา เพศชาย และหญิง
 - 1.2 ผู้ฝึกสอน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเชื่อมั่นในตนเอง** หมายถึง ความเชื่อมั่นที่นักกีฬาจะทำในสิ่งที่ต้องการให้ได้ผลสำเร็จหรือเชื่อว่าทำได้
2. **การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ** หมายถึง เทคนิคที่ผู้ฝึกสอนคอยให้คำแนะนำ และปรึกษา โดยผู้ฝึกสอนจะช่วยทำให้นักกีฬายิมนาสติกศิลป์มีความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยวางแผนการเล่น
 - 2.1 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง หมายถึง เทคนิคที่จะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นอย่างคึกคะนอง มีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่สนุกเร้าใจทุ้มเท มีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเลือนนักสู้อย่างแท้จริง
 - 2.2 เทคนิคเสริมแนวความคิดทางบวก หมายถึง เทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ซึ่งหลักการเสริมแนวความคิดทางบวกจะต้องคำนึงถึง การเสริมแรงทันทีที่เกิดพฤติกรรมอันพึงปรารถนา
 - 2.3 เทคนิคแรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมาย และการแสดงพฤติกรรมนั้น เพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ ฉะนั้นการฝึกซ้อมทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อม จัดกิจกรรมที่ทำให้นักกีฬายินยอมฝึกซ้อม
 - 2.4 เทคนิคเสริมความตั้งใจ หมายถึง เทคนิคที่เป็นการควบคุมให้จิตใจมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน
 - 2.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ระบุแนวทางการปฏิบัติที่จะประสบความสำเร็จได้ และมีการจดบันทึก สามารถวัดผล และประเมินผลได้ เป้าหมายจะต้องอยู่บนความเป็นจริงตามความสามารถของนักกีฬาในการบรรลุเป้าหมาย

2.6 เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน หมายถึง การทดสอบความพร้อมของนักกีฬาทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะว่าถ้าสมรรถภาพทางกาย และสภาพทางจิตใจของนักกีฬาสัมบูรณ์แล้วความสามารถของนักกีฬาก็จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามมา

2.7 เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮึกเหิม หมายถึง กระบวนการกระตุ้นให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะในการแข่งขันให้ได้

2.8 เทคนิคการควบคุมอารมณ์ หมายถึง เทคนิคกระบวนการที่ให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ทางจิตใจได้อย่างดีเยี่ยม

2.9 เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน หมายถึง วิธีการควบคุมความวิตกกังวล สามารถระทำการควบคุมทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว เป็นจังหวะ วิธีการทางจิตใจ

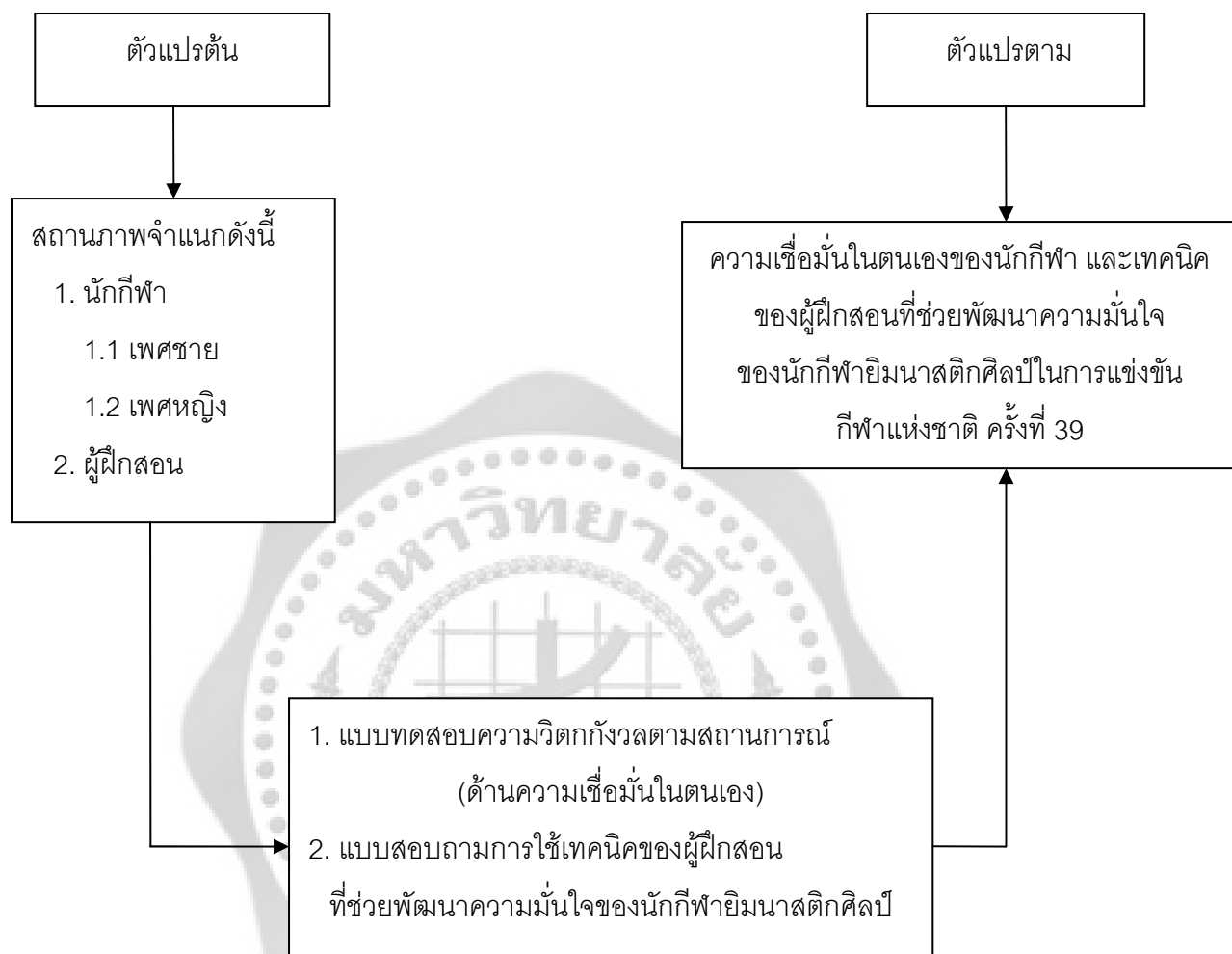
2.10 เทคนิคการฝึกจิตใจ และจินตภาพ หมายถึง การสร้างมโนภาพที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำที่ต้องการ

3. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยจัดทำการแข่งขันที่จังหวัดจันทบุรี ระหว่างวันที่ 9-19 ธันวาคม พ.ศ.2553

4. ผู้ฝึกสอนยิมนาสติกศิลป์ หมายถึง ผู้ฝึกสอนยิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยทำการแข่งขันที่จังหวัดจันทบุรี ระหว่างวันที่ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553

5. กีฬาแห่งชาติ หมายถึง การแข่งขันกีฬากีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 - การใช้เทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ความเชื่อมั่นที่เหมาะสม
 - การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ประวัติกีฬาแห่งชาติ
3. ประวัติกีฬายิมนาสติก
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยต่างประเทศ
 - งานวิจัยภายในประเทศ

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow. 1954: 411) ได้กล่าวว่า ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือ ในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

สมิท (Smith. 1961: 185) กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตัวเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคคลใด มากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพ กับตนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้คนรู้สึกไม่มีค่าไม่เหมาะสม และไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึง การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งคนอื่น

ไซมอนด์ (Symonds. 1964: 85 – 86) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความขาดกลัว และไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ ไปในทางนี้กวาดภาพเอาเองในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนา ไม่ทำตามลำดับขั้นของความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความหวาดกลัว หวั่นวิตก จนกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ขาดความรู้ ขาดความกล้าหาญในทางที่ชอบธรรม และมีความเกียจคร้าน นอกจากนี้ ยังอาจเนื่องมาจาก ความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจหรือบางทีก็เป็นผลจากความล้มเหลวในอดีต

แบลร์ (Blair. 1968: 138) กล่าวว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คนที่ยอมรับสภาพการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว จะเป็นบุคคลที่มีความกล้าที่จะเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจว่าสภาพการณ์นั้น ๆ จะไม่ทำให้เขาได้รับความเดือดร้อนไม่สบายใจ บุคคลใดก็ตามที่กระทำตามความต้องการ หรือคุณธรรมที่สังคมวางไว้นั้น ย่อมสบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสิ่งที่ตนกระทำไปนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg; & Gould. 1999: 299 - 302) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถสร้างได้จากการประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) การจินตภาพ (Imagery) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Conditioning) และการเตรียมตัว (Preparation) นอกจากนี้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ยังขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางสังคม และวัฒนธรรม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 38) กล่าวว่า ลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองคือ ความคาดหวังสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา เช่นเดียวกับงานวิจัยภาพรวมของความเชื่อมั่นในตนเอง และการกำหนดทิศทางต่อการแข่งขันของวีลีย์ (Vealey. 1986: 221-246) พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาได้

นันทนา คำมูล (2545: 20) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อประสบปัญหา พอใจในความสามารถของตน กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้ายอมรับต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะมีพฤติกรรมไปในทางตรงข้ามเสมอจะเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็ก

ณัฐวุฒิ กลิ่นนาค (2546: 4) ได้สรุปไว้ว่า ความมั่นใจในตัวเอง คือ ความรู้สึกที่ตัวเองประสบความสำเร็จหรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่นั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ มีเทคนิคหลายอย่างที่จะเพิ่มความมั่นใจให้นักกีฬา เช่น การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวก และแง่ลบโดยเชื่อว่าอย่างหลังจะทำให้มีผลร้ายกับการแสดงความสามารถ เทคนิคที่จะสามารถเปลี่ยนจากการพูดกับตัวเองในแง่ลบให้เป็นในแง่บวกหรือแก้ไขแนวคิดในแง่โดยใช้เหตุ ใช้ผลได้

กฤษณพล สันทัดการ (2549: 15) สรุปไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความรู้สึกที่ตัวเองจะประสบความสำเร็จ หรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้นักกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองไม่จำเป็นต้องหมายความว่า เชื่อตัวเอง หรือมีความเชื่อในความสามารถหนึ่งของความสำเร็จ เช่นเดียวอาจไม่เหมาะที่เล่นกีฬาหรือกิจกรรมเฉพาะ แต่ยังคงมั่นใจในการกระทำของตนเพียงเพราะไม่วางประเด็นผลของกิจกรรมที่องค์ประกอบสำคัญที่มีความมั่นใจในตนเอง จึงยอมรับของผลกระทบมากมายจากสถานการณ์เฉพาะไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เมื่อไม่ได้อาศัยอยู่กับผลกระทบเชิงลบหนึ่งสามารถเพิ่มเติม 'มั่นใจตัวเอง' เพราะเป็นกังวลเกี่ยวกับความล้มเหลวน้อยสุดหรือไม่ผ่านการอนุมัติของผู้อื่นต่อไปนี้อาจเกิดความล้มเหลว หนึ่งนั้นมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นสถานการณ์จริงซึ่งหมายถึงความสุข และความสำเร็จในสถานการณ์ที่เป็นมากกว่าน่าจะเป็นส่วนความเชื่อตนเอง มันเป็นเพียงความเชื่อในความสามารถหนึ่งที่จะยอมรับผลสิ่งที่อาจเกิดขึ้นแน่นอนว่าจะจัดการไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ความเชื่อในความสามารถของหนึ่งเพื่อดำเนินกิจกรรมผ่านประสบการณ์มาประสบความสำเร็จ และอาจเพิ่มหรือรวมเป็นความรู้สึกทั่วไปของความมั่นใจในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา โดยใช้ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการควบคุมความวิตกกังวล และความสามารถทางกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจหรือมั่นใจหรือความกล้าที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่กำหนดไว้หรือตั้งใจไว้แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย แต่ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่ ความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา และการยอมรับของครอบครัวตั้งแต่เด็ก

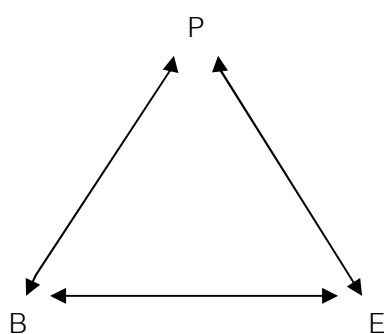
สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถของการกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองและของผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ทุกสถานการณ์

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของแบนดูรา(Bandura) พัฒนารับขึ้นมาจาก ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เป็นพื้นฐาน ในระยะแรกนั้น แบนดูรา ได้เสนอความคิดความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เองเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura. 1977:191-215) ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 แบนดูรา ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่า เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura. 1986: 391) และในระยะหลัง แบนดูรา นำเสนอคำว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการ และบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้น เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986: 24) ดังแสดงในภาพประกอบ



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล

(Cognitive and other Personal Factor)

E = อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

(Environment Influences)

ภาพประกอบ 1 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ที่มา: Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. P.24.

แบนดูรา กล่าวว่า การกระตุ้นจิตใจนั้นมีผลกระทบกับความมั่นใจในตัวเอง บางครั้งที่นักกีฬาเกิดอาการกลัวก็จะรู้สึกว่าจะไม่สามารถทำได้ ความกลัว และความไม่แน่ใจสามารถทำให้ลดลงได้ด้วยวิธีการผ่อนคลาย เมื่อความกลัวเปลี่ยนแปลงเป็นความผ่อนคลาย ความมั่นใจก็จะเพิ่ม

1. ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นตัวชักนำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำกิจกรรมซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถเสริมสร้างการรับรู้ว่าคุณมีความมั่นใจเฉพาะอย่าง ให้กับนักกีฬาได้ดังนี้ (สืบลาย บุญวีรบุตร. 2541: 65 - 66)

1.1 การรับรู้ประสบความสำเร็จ (Perceive Success) ผู้ฝึกสอนควรเน้นที่ความพยายาม เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้น

1.2 การใช้คำพูดกระตุ้น (Verbal Persuasion) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรกระทำเพราะจะเป็นการให้กำลังใจ และเป็นแรงเสริมที่ดีแก่นักกีฬา

1.3 การให้สังเกต และเลียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious Experience) การใช้แม่แบบจะทำให้ให้นักกีฬามีการเปรียบเทียบ มีความพยายามมากขึ้นทั้งในขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน

1.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้อย่างสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรมีการกระตุ้นทางอารมณ์ให้กับนักกีฬา สร้างความคิด สร้างความพยายาม และสร้างกำลังใจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะถ้าหากมีแรงกระตุ้นที่สูงหรือต่ำเกินไปจะมีผลเสียต่อไป

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-Esteem) คือ การรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งเป็นการสร้างความมั่นใจได้วิธีหนึ่ง เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ สองประการ คือ ส่วนปัจจัยภายใน และ ส่วนปัจจัยภายนอก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura. 1986: 399-401) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีที่มาจากปัจจัย 4 ปัจจัย ด้วยกันดังต่อไปนี้ คือ

1. ความสำเร็จที่ผ่านมาเป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะชัยชนะก็เป็นประสบการณ์หนึ่งของความสำเร็จ ซึ่งส่งเสริมระดับของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำการหนึ่งสำเร็จให้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามการล้มเหลวซ้ำ ๆ จะทำให้ความคาดหวังว่าตนเองจะทำการหนึ่งสำเร็จต่ำลง ตัวอย่างเช่น ถ้านักกีฬาฟุตบอลสามารถเตะลูกบอลเข้าประตูได้ช่วงทดเวลาในหลาย ๆ เกมก็จะทำให้มีระดับของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำการหนึ่งสำเร็จสูง ซึ่งก็จะสามารถทำให้นักกีฬาทำเช่นนั้นได้อีก

การที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อม ๆ กับทำให้เชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้นได้ ส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้รับการฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จะพยายามทำงานต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ความพยายาม และการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่าความพยายามมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงความสามารถที่ต่ำกว่า และส่งผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวจะสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าความล้มเหลวเกิดจาก ความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นมิได้บ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลอย่างชัดเจน แต่ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในงานที่ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้ว ความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จแต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

1.2 รูปแบบของการระบุนสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถระดับสูง มักจะระบุนว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุนว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถ ระดับสูงจะระบุนสาเหตุของการล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคล ที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุนสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนด้อยความสามารถ นอกจากนี้ บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำมักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้น เป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของตนเอง ในกรณีเช่นนี้ หากจะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำ จะต้องให้บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ทำทนาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏเด่นชัดขึ้น

1.3 ความตั้งใจ และความจำ ความตั้งใจ และความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา อีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง ของบุคคลนั้นก็ คือบุคคลที่เลือกจำ

ผู้ฝึกสอนสามารถทำให้นักกีฬารู้ถึงความรู้สึกในการแสดงความสามารถโดยการแนะนำเทคนิคการเคลื่อนไหวของนักยิมนาสติกหรือการให้นักกีฬาเบสบอลที่ยังอายุน้อยได้เล่นในสนามที่มีขนาดเล็กลงหรือการให้นักกีฬาเบสบอลที่มีอายุน้อยได้ซ้อมกับแป้น และห่วงที่ลดความสูงลง

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) ส่วนหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีผลมาจากอิทธิพลของประสบการณ์จากการเรียนรู้จากการดูหรือฟัง และ สังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น มีเพศ วัย ความสามารถ ตลอดจน ประสบการณ์ในอดีตไม่แตกต่างกัน และสามารถกระทำพฤติกรรม ให้ประสบความสำเร็จได้ ก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าการกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นบ้าง คงจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับบุคคลเหล่านั้น อย่างน้อยที่สุดในการปรับปรุง การปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมองเห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนเองที่ประสบกับความล้มเหลวทั้ง ๆ ที่แสดงความพยายามเต็มที่แล้ว ก็อาจทำให้เขาลดระดับของความเชื่อมั่นในตนเองของความสามารถ และความพยายามของตนเองลงได้เช่นกัน แบนดูรา กล่าวถึงตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเหมือนกันกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือในด้านการระบุนสาเหตุของตัวแบบ ซึ่งผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงกว่าตัวแบบที่ประสบความล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายาม แม้ว่าตนเองจะประสบความล้มเหลวบ้างก็ตาม ตรงกันข้าม

ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และมักจะท้อถอยง่าย เมื่อประสบกับอุปสรรค (Bandura. 1986: 403-404)

2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน สามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ซึ่งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายาม จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

3. การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นความพยายามใช้ถ้อยคำชักจูง ให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง และเป็นประโยชน์อย่างมาก การชักจูงด้วยคำพูดดูเหมือนว่าจะให้ผลน้อย ต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่หากสิ่งที่พูดนั้น อยู่ในกรอบของความเป็นจริงคำพูดนั้นก็จะทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกจูงใจให้เชื่อว่าเขามีความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้

แบนดูรา กล่าวว่า การชักจูงด้วยคำพูดไม่ค่อยได้ผลนักในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง ถ้าต้องการให้ได้ผลดี ควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยสร้างความสำเร็จให้กับบุคคล แบบค่อยเป็นค่อยไป ตามลำดับขั้นตอนร่วมกับการชักจูงด้วยคำพูด

ผู้ฝึกสอน ครู และเพื่อน ๆ ในทีมควรให้การยกย่องกับนักกีฬาที่สามารถเล่นได้ดี เพราะเทคนิคนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักกีฬา ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ฝึกสอนบอกนักกีฬาเบสบอลว่าตีลูกได้ดี พยายามต่อไปต้องทำได้อย่างแน่นอน

4. การกระตุ้นความรู้สึก อารมณ์ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจความสามารถของตนเอง บุคคล ที่มีความเครียด มีความประหม่า อ่อนล้า เหนื่อยหอบ เจ็บปวด หรือตื่นกลัวมาก ประสิทธิภาพในการ ปฏิบัติงานจะลดลง หากลดความตื่นเต้น หรือความวุ่นทางอารมณ์ลงจะทำให้บุคคลมีความเชื่อใน ความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้ การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้นซึ่ง ปรกิริยาทางสรีรวิทยา ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยต่อไปนี้

4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าปรกิริยาทางสรีรวิทยาเคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่ผลสัมฤทธิ์สูงมักจะเชื่อว่า การกระตุ้นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่ผลสัมฤทธิ์ต่ำจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

4.2 ระดับการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่จะอยู่ที่ระดับการตื่นตัวมีมากหรือน้อยเพียงใด การตื่นตัวในระดับกลาง ๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่าง ๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูง จะเป็นอุปสรรคในการใช้ทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.3 การระบุนสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่า เป็นเพราะขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลง มากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใคร ๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้ระยะหนึ่ง ความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติซึ่งมิได้มีผลต่อการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเปี่ยงเบนทางอารมณ์ สามารถส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลได้ เช่น อารมณ์เศร้าอันเกิดจากความล้มเหลวในอดีต นอกจากนั้น ยังพบว่าในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก บุคคลจะตัดสินความสามารถของตนเองสูงกว่าในขณะที่อารมณ์หรืออารมณ์ในทางลบปกติ

การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง

เดโซ สวานานท์ (2516: 335) การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง โดยเสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเชื่อมั่นในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาด และเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
2. ไม่ใช่คำพูดและพูดในเรื่องที่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ท้อถอย
3. เชื่อในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเอง ความสามารถที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเรา นั้น ยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรค หรือเพ่งคิดถึงอุปสรรคที่พอประมาณเท่านั้น
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสมอ
6. สะสมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตเพื่อเป็นบันไดที่จะก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบั้นปลาย

ละเอียด จงกลณี (ศิริพร เทียบเทียม. 2551: 17 ; อ้างอิงจาก ละเอียด จงกลณี. 2529: 14 – 15) ได้เสนอแนวทางในการสร้างเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับปรุงพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมด เกี่ยวกับตนเองว่า เด่น ด้อย ด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจ และเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าตนขาดความเชื่อมั่นด้านใด เพราะอะไรก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้ และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยังมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา

3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม งานที่ทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมก็เชื่อถือไม่ได้ ถ้ามีความลำเอียง จึงควรใช้ วิจารณ์ญาณเลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวลเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ก็ควรปรับปรุงแก้ไข ถ้าสามารถแก้ไขได้ จะรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าที่ดีที่ตนเองมีอยู่ ควรมองเห็นคุณค่าตนเองเพราะตนเองเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถ และความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่มีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน มีอยู่ด้วยกัน 3 สถานการณ์ ได้แก่

- ขณะซ้อม
- ก่อนการแข่งขัน
- ขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

โดยในช่วงซ้อม จะเน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอนซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่นักกีฬา นำมาเป็นข้อมูลในการเพิ่มความเชื่อมั่น ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬา จะเน้นที่ความสบายใจ จัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาใช้จะใช้ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในขณะที่นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาจะใช้ผ่อนคลาย ควบคุม และตัดความคิด ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg; & Gould. 1999: 299-302) แต่จะสังเกตได้ว่านักกีฬาไทยยังไม่ได้ใช้วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬามากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการนำจิตวิทยาการกีฬา ไปใช้ยังไม่แพร่หลาย และนักกีฬายังไม่เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาจึงควรฝึกการจัดระบบความคิดให้กับนักกีฬา สร้างแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และ

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬา โดยควรผสมผสานหรือบูรณาการกับวิธีที่นักกีฬาใช้อยู่แล้ว เช่น ปกติที่นักกีฬาสวดมนต์เป็นประจำ ซึ่งก็คือการทำสมาธิ การใช้พูดกระตุ้นตัวเองแต่อาจต้องมีการปรับคำพูด ให้เป็นไปตามที่ถูกต้อง การใช้จินตภาพที่นักกีฬามักจะใช้ก่อนการแข่งขัน ก็ควรฝึกเทคนิคที่ทำให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพิ่มเติมให้นักกีฬา นอกจากนั้น ภาณุวัฒน์ วชิรณินทร์ (2553: 25) ได้สรุปถึง วิธีการฝึก เพื่อรวบรวมสมาธิของนักกีฬาไว้ดังนี้

1. การฝึกจากการแข่งขันจริง ผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้สำรวจ และรับรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยการมีประสบการณ์ตรง ให้เรียนรู้จัดปรับพัฒนาวิธีการการสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้น ๆ ผลของการฝึกจากการแข่งขันจริง คือ เรียนรู้ สร้างความเคยชิน และประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายใน และภายนอกได้อย่างเหมาะสม

2. การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนนักกีฬาขณะแข่งขัน ทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมาก ๆ เช่น การแข่งขันที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงประกาศ เสียงเพลง เสียงโห่ของผู้ชม ดังนั้นในการจำลองการแข่งขันนี้ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ เช่น ลูกบาสเกตบอลเป๊ยก หรือกรรมการล้ำเอียงมาก ๆ หรือเสียงโห่ของผู้ชม

3. การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) เพื่อฝึกการรวบรวม และสร้างสมาธิ การลองซ้อมในใจเป็นการมุ่งความสนใจที่การนึกทบทวน สร้างภาพ วิธีการ และลำดับขั้นตอนการเล่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายใน และภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนี้จะมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกจินตภาพแล้วเท่านั้น เพราะความชัด และความสามารถในการควบคุมภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาธิ และการรวบรวม ทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นวิธีการสร้าง และพัฒนาสมาธิจากองค์ประกอบหรือปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ประกอบภายในตัวนักกีฬาเพื่อสร้างสมาธิได้อีกด้วย

การพูดกับตัวเอง การหยุดคิด และการพูดดีกับตนเอง (Self- Talk) เป็นการพูดย้ำ และจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ขจัดความคิดที่ห่อถอยที่เข้ามาในสมองหรือความคิด เพื่อขบวนการกระทำของตัวเอง เพื่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดีพร้อมที่จะแข่งขัน และเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และความสามารถของตนเองได้ การเรียนรู้ทักษะขั้นสูงสุด คือ การแสดงออกที่ได้จากการเรียนรู้อัตโนมัติ และไร้จิตสำนึก อีกนัยหนึ่งก็คือความสามารถในการเล่นควรจะเป็นไปโดยปราศจากการขัดขวางจากความคิด ทั้งนี้ก็เพราะว่าความคิดมีผลต่ออารมณ์ และความสามารถในการ

แข่งขัน และการเล่นกีฬา ดังนั้นควรมีการควบคุมความคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการ และการหยุดคิดหรือตัดสิ่งที่จะรบกวน และสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ การพูดกับตนเองสามารถพูดหรือส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 63-65) ซึ่งสอดคล้องกับ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) ที่กล่าวถึงเทคนิคการพูดกับตนเองว่า เป็นการผ่อนคลายทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบ และพยายามคิดอย่างมีเหตุผล การผ่อนคลายทางจิตใจควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อพร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง ๆ ให้ได้ผลดี เทคนิคที่นิยมฝึกมีดังต่อไปนี้

1. การหยุดคิด (Though Stoppage) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการหยุดคิดในแง่ลบ
2. การพูดกับตนเอง (Self- Talk) เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้ เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ ชรอนิ, เปอร์คอส, และทีโอดอราคิส (Chroni, Perkos, & Theodorakis. 2007) ที่พบว่า การฝึกการพูดกับตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อย ๆ เพื่อที่จะให้เกิด การพูดกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ
3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep Talk) เป็นการใช้คำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะต่อสู้ถึงแม้ว่าคู่แข่งจะมีฝีมือเหนือกว่า
4. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการใช้ความคิดที่เป็นเหตุ และผล ซึ่งจะช่วยลดความคิดในแง่ลบได้
5. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart Talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจให้กับนักกีฬาทุกคน ซึ่งผู้ฝึกสอน และนักกีฬาร่วมทีม ควรใช้คำพูดแบบนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป
6. ความคิดในแง่บวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดความคิดในแง่ลบให้กับนักกีฬาได้

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

องค์ประกอบที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นทางการกีฬา มาจาก 3 ด้าน คือ

1. ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา และการแสดงความสามารถ
2. ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และการนำเสนอตนเองทางร่างกาย
3. ด้านวัฒนธรรมของสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม และความพึงพอใจต่อสถานการณ์

จากข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมาเป็นการเน้นย้ำว่า ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องประสบในการแข่งขัน และต้องสามารถควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมให้ได้ เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

ความมั่นใจเป็นวิธีการคิดในแง่บวก สามารถพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเพื่อความสามารถในการแสดงออก นอกจากนี้ความมั่นใจยังสามารถเพิ่มได้ด้วยวิธีดังนี้

1. การทำให้เกิดความสำเร็จนั้นสามารถทำได้โดยให้นักกีฬาฝึกซ้อมให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์ในการแข่งขันจริงมากที่สุด เพราะเมื่อนักกีฬาทำการแข่งขัน สถานการณ์มักจะมีความแตกต่างจากการฝึกซ้อมโดยปกติ การซ้อมให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงออกซึ่งทักษะ และความสามารถได้ดียิ่งขึ้น และทำให้เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นด้วย
2. การวางตัวให้ตนเองดูมีความมั่นใจอยู่เสมอ คือ การวางตัวสามารถช่วยนักกีฬาได้ในเวลาที่สำคัญ เพราะการวางตัวจะทำให้คู่แข่งมองไม่ออกว่านักกีฬาของเรา กำลังคิดอะไรอยู่ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬาแสดงความไม่มั่นใจออกมา คู่แข่งก็จะมีคามมั่นใจเพิ่มขึ้น
3. การคิดอย่างมั่นใจ คือ หากนักกีฬาพบคู่แข่งที่เก่งกว่า การคิดในแง่ลบมักจะเกิดขึ้นซึ่งไม่มีประโยชน์อะไรที่จะคิดเช่นนั้น เพราะทำให้การแสดงออกซึ่งทักษะ และความสามารถของนักกีฬานั้นลดลง ดังนั้นควรฝึกให้นักกีฬาคิดในแง่ดี เช่น ถึงแม้จะเก่งแต่เราก็ซ้อมมาเหมือนกัน ผู้กับคนนี้ก็ได้ประสบการณ์เราจะได้นำไปพัฒนาการเล่นของเรา
4. การจินตนาการ เป็นการนึกภาพที่ดีเพื่อช่วยให้มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น นักกีฬาสามารถทำการแข่งขันในจินตนาการของตนเองได้นับร้อย ๆ ครั้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ เพราะนักกีฬาได้คิดล่วงหน้าไว้แล้ว
5. การฝึกซ้อมให้ร่างกายอยู่ในความพร้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ

การใช้เทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การใช้เทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่

ประการแรก คือ ตัวนักกีฬา กล่าวคือ สิ่งที่ทำให้นักกีฬาคนหนึ่งเกิดความมั่นใจอาจไม่ทำให้นักกีฬาอีกคนหนึ่งเกิดความมั่นใจก็ได้

ประการที่สอง คือ ขั้นตอนการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันนำไปสู่การแสดงความสามารถแบบฝึกซ้อมอาจเป็นประโยชน์โดยการสร้างกรอบตารางเวลาการเตรียมตัวของนักกีฬาให้ทำสิ่งที่ดี และสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อการปรับปรุงหลาย ๆ ขั้นตอนจนถึงการแข่งขัน

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ไปใช้เพื่อพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา จะประสบความสำเร็จเพียงโดยขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนว่าทำหน้าที่เพียงใด สืบสาย บุญวิบูรณ์ (2542) ได้กล่าวว่าการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหรือซับซ้อน หรือต้องเสียเวลามากมาย จิตวิทยาการกีฬาเป็นความพยายามเข้าใจเรื่องความรู้สึกรวมทั้งความคิดที่มีต่อตนเอง การประเมินความสามารถที่มีต่อสถานการณ์กีฬานั้น ๆ ทั้งในภาวะกดดันหรือมีความกดดันมาก เช่น การแข่งขันชิงชนะเลิศ นักกีฬาระดับโลก และนักกีฬาอาชีพทั้งหลายต่างยอมรับว่า ในการแข่งขัน นักกีฬาได้เข้ารอบสุดท้ายนั้นไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกาย แต่ผู้ที่ได้เป็นแชมป์ คือ คนที่มีจิตใจที่เหนือกว่า ในการพัฒนาความสามารถทางการเล่นกีฬาสูงสุด ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาตระหนักดีแล้วว่ามักจะต้องผสมผสานทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม

1. ทางกาย ประกอบด้วยสัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่น และกีฬาประเภทนั้น ๆ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทั่วไปเฉพาะกีฬา และเฉพาะตำแหน่งการเล่นนั้น ๆ

2. จิตใจ คือ ความแข็งแกร่งทางใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิ และความตั้งใจในการควบคุมตัวเองทั้งทางกาย และจิตใจเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าในกระบวนการนั้นต้องใช้กำลังใจ การทุ่มเทเพื่อฟันฝ่าความลำบาก การบาดเจ็บ ความกดดันทั้งที่เกิดจากตนเอง และบุคคลรอบข้าง การควบคุมทางกาย คือ การควบคุมให้เล่นได้ดีทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน

ควบคุมจิตใจให้มีใจสู้ ประเมินสถานการณ์ไปในทางที่ดี มุ่งมั่นแม้ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ให้เกิดความรู้สึก และการรับรู้ที่ดีต่อตัวเอง และการเล่นกีฬาตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมที่ต้องใช้เวลานาน

3. สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ สิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ ครูอาจารย์ ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารองค์กรที่มีส่วนในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาความสามารถนักกีฬาโดยตรง อีกส่วนหนึ่งคือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ การมีอุปกรณ์กีฬาที่ดี และทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่าง ๆ การมีเงินทุนสนับสนุนเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเตรียม ความพร้อม และช่วยให้พัฒนาความสามารถจนถึงขีดสูงสุด ในกระบวนการกีฬา จิตวิทยาการกีฬามีเป้าหมายที่สำคัญ คือ

การสร้างจิตใจให้แข็งแกร่ง หากนำไปใช้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ทั้งเพศ วัย ระดับความสามารถ พื้นฐานทางครอบครัวที่ส่งผลให้มีความแตกต่างที่ระดับ และชนิดความต้องการ ซึ่งสามารถทำได้เป็นกระบวนการ แม้ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่าย และด้วยความอดทน แต่บุคคลที่ทำหน้าที่ และมีความสำคัญที่สุดคือ ผู้ฝึกสอน (Coach) ในการที่จะใช้จิตวิทยาเพื่อสร้างใจ เพราะใกล้ชิดนักกีฬามากที่สุด

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาคือเป็นแนวโน้มใหม่ ทั้งทางด้านการวิจัย ค้นคว้า การฝึกปฏิบัติ การเตรียมนักกีฬาอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุด (Optimization Performance) ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานี้ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาหลายต่อหลายคนเข้าใจผิดว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาใช้ได้เฉพาะนักกีฬาชั้นยอดเท่านั้น แท้จริงแล้วการฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่มระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย ในการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุด หากนักกีฬากลุ่มเริ่มเล่นกีฬารู้จักกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้า และเป็นจริงได้ในการฝึกซ้อม มีการพัฒนาความเชื่อมั่น มีการสร้างภาพความสำเร็จรวมทั้งการตอบสนองต่อความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เหมาะสม มีการฝึกฝนที่จะควบคุมอารมณ์ ความคิดภายใต้สภาวะที่มีแรงกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ซึ่งหากทำได้ทั้งหมดดังกล่าว แล้วผลการเล่น และการพัฒนาความสามารถส่วนบุคคลจะทำให้ความสามารถทางการกีฬาก้าวหน้าได้เร็วยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้แม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่เริ่มเล่นกีฬากับนักกีฬาระดับกลาง หรือนักกีฬาชั้นยอด แต่องค์ประกอบของกระบวนการต่าง ๆ ในการที่จะบรรลุผลสำเร็จสูงสุดจะเหมือนกันทุกกลุ่มความสามารถจะแตกต่างกันเพียงระดับความเข้มหรือความตั้งใจเท่านั้น (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542: 72)

นักกีฬาจะมีวิธีการใช้เทคนิคในการสร้างความมั่นใจในตนเองที่ต่างกันไป ในการแข่งขันสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องพิจารณา คือ วิธีการแต่ละอย่าง กับนักกีฬา และสนับสนุนให้นักกีฬาได้เลือกวิธีการต่าง ๆ นั้นตามที่นักกีฬามีความรู้สึกสบาย และกำหนดสิ่งใหม่ วิธีการปกติมีดังต่อไปนี้

1. การกระตุ้นร่างกายหรือการใช้กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินพื้นเร็ว ๆ 2-3 ครั้ง การวิ่งอยู่กับที่ 2-3 ครั้ง การซิทอัพ 2-3 วินาที หรือการบริหารด้วยการจับไหล่ของคู่ และทำท่าดัดหลัง เป็นต้น
2. การซ้อมเพื่อทบทวนทักษะที่นักกีฬาสามารถพูดคนเดียว เช่น “ฉันรู้ว่าฉันทำได้” “ฉันจะทำให้สำเร็จ” “ทำเดี๋ยวนี้ หรือไม่ทำเลย” “ฉันได้ฝึกหนักมาแล้วและไม่รู้สึกกลัวอะไร” “ฉันจะเอาชนะมาได้” “ไม่น่ากลัวอะไร” “ฉันต้องสามารถพูดในสิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขัน”

วิธีการดังกล่าวจะช่วยนักกีฬาได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกภายหลังการฝึกในแต่ละช่วงนักกีฬาควรเลือกวิธีที่ตนชอบในการกระตุ้น ผู้ฝึกสอนควรพยายามให้นักกีฬาพูดหรืออธิบายด้วยเสียงที่ดังหรือฟังดนตรีในระหว่างการฝึกในที่เขาจะสามารถจินตนาการตนเองถึงสถานที่แข่งขันประมาณ 3-5 นาที ก่อนการปฏิบัติการแข่งขันหลายครั้ง พยายามให้นักกีฬาฝึกวิธีการเฉพาะ และบันทึกผลการทดลอง ที่ทำได้ผลดี และไม่ได้ผลในการฝึกตามวิธีที่ใช้ไว้ด้วย

งานสำคัญของผู้ฝึกสอน คือ การค้นพบวิธีที่จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ และมีสมาธิ ที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในการแสดงความสามารถของตนเอง ต่อไปนี้คือเทคนิคต่าง ๆ ที่จะช่วย ทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ

1. การชมเชย ต้องเน้นคำพูดที่ตรงไปตรงมา และทำทันทีที่นักกีฬาได้ทำหรือพยายามทำ
2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงความสามารถทันที
3. การเน้นคุณภาพหรือคุณสมบัติที่ดี
4. การปรับปรุงเทคนิคที่นักกีฬามีอยู่แล้วให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น
5. ให้นักกีฬาทบทวนจุดเด่น และความสามารถต่าง ๆ ของตนเองอยู่เสมอ
6. การปลอบโยน หลีกเลี่ยง ชีวชน ให้นักกีฬา รู้สึกว่ามีความสามารถ และทำให้สำเร็จ
7. การสอนที่ไม่มีคำพูดในเชิงห้ามปรามว่าไม่ให้ทำ
8. การประเมินความสามารถจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันที่เป็นไปในทางที่สำเร็จ
9. สนับสนุนการประเมินการแสดงความสามารถของตน หลังจากประสบความสำเร็จ
10. ให้นักกีฬามองเห็นภาพตัวเองที่ประสบความสำเร็จ
11. เฟื่องสมมติไปดูสิ่งที่นักกีฬาเหนือกว่าคู่แข่ง หรือเห็นว่าได้เปรียบ
12. มุ่งไปที่พฤติกรรมทั้งหลายที่นักกีฬาต้องทำให้เกิดความสำเร็จไม่ใช่ที่ความสำเร็จ
13. เน้นถึงความพร้อมของนักกีฬาว่าดีเพียงใด คือ สัญญาณความพร้อมที่จะแข่งขัน
14. การคาดหวังถึงความสำเร็จ เพราะเคยมีประสบการณ์ความสำเร็จมาแล้วในการแข่งขันครั้งก่อน และมีการฝึกซ้อมที่สมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว

ความเชื่อมั่นที่เหมาะสม

ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสม หมายความว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นอย่างมากสามารถบรรลุเป้าหมายด้วยความยากลำบาก แต่อาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป บ้างครั้งที่คาดว่าจะล้มเหลว มีการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสมและสูญเสียความตั้งใจ แต่ความเชื่อที่แน่วแน่ในตนเองจะช่วยให้สามารถจัดการกับความล้มเหลว ความผิดพลาด และจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ ในบางครั้งมีความมั่นใจที่เหมาะสมแล้ว ก็อาจเกิดปัญหาเรื่องการแสดงความสามารถได้เช่นเดียวกัน

ความรู้สึกมั่นใจมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ

1. ลักษณะเชิงพรรณนา (Descriptive) ได้แก่

1.1 การจินตภาพ (Self Image) คือ ระบบของลักษณะนิสัยใจคอของบุคคลใช้ในการนิยามตัวเอง

1.2 ความรู้สึกดีต่อตนเอง (Self Esteem) คือ การประเมินตนเอง ตามมิติต่าง ๆ เพื่อใช้ในการอธิบายตนเองว่ามีคุณค่าหรือไม่เพียงใด นฤพนธ์ วงศ์ตรุภทร (ดุสิต อุบลเลิศ. 2542: 16 ; อ้างอิงจาก นฤพนธ์ วงศ์ตรุภทร. 2537: 4) กล่าวถึง การให้ความรู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจจะเกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 อย่าง คือ ปัจจัยภายใน คือการมองว่าตนเองมีความสามารถทำสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และปัจจัยภายนอก ซึ่งเกิดจากการถูกมองจากบุคคลอื่นจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น จากการที่ประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับมิเดิลตัน และคณะ (Middleton;&2003: Online) ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น เช่นพัฒนาลักษณะการใช้ข้อคำถามให้ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นทดลองใช้กับนักกีฬาของโรงเรียนมัธยม แห่งหนึ่งในประเทศออสเตรเลียโดยแบ่งเป็นเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งพวกเขาสรุปว่าการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถวัดได้จริง และมีคุณภาพ

2. ลักษณะเชิงประเมิน (Evaluative) ได้แก่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความกดดันของสภาพแวดล้อม และการคาดประมาณความสามารถของตนเองในการทำงานอย่างหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงอย่างเรียบร้อย

การปราศจากความมั่นใจ มีนักกีฬาจำนวนมากที่สามารถฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ได้สำเร็จ แต่ปราศจากความมั่นใจที่แสดงทักษะที่ตนมี ในสถานการณ์ที่กดดัน เมื่อเกมแข่งขันนั้นกำลังคับคั่งกัน เช่นนักกีฬาวอลเลย์บอลที่สามารถตบลูก ได้อย่างรุนแรง แม่นยำ และการป้องกันที่ดีในการฝึกซ้อม แต่ในการแข่งขันครั้งหนึ่ง การป้องกันลูกตบลูกแรก กลับถูกลูกบอลกระทบใบหน้าอย่างรุนแรง ทำให้นักกีฬาคอนนั้นเริ่มเกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง กลายเป็นความลังเลในการป้องกัน และทำให้พ่ายแพ้ในการแข่งขัน

ความสงสัยในการแสดงความสามารถของตนเอง การเกิดความลังเล ทำให้นักกีฬาสูญเสียสิ่งที่ตั้งใจไว้ มีบางคนเท่านั้นที่มีระยะเวลานั้น ๆ ที่คิดถึงความมั่นใจในตัวเองมากกว่าที่จะคิดถึงความแข็งแกร่งของตัวเอง ขาดสมาธิความรอบคอบกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ในบางครั้งนักกีฬาที่อยู่ในห้องฝึกก็รู้สึกไม่มั่นใจในการกลับฟื้นคืนมาของสภาพร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ยังสงสัยในโปรแกรมที่ตัวเองทำอยู่ และหาหนทางที่จะทำให้ตนเองจดจ่ออยู่กับการฝึกนั้น การขาดความมั่นใจของนักกีฬามักจะเกิดขึ้นกับการแสดงทักษะที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะ ซึ่งบางครั้งก็ส่งผลถึงการแสดงความสามารถอื่น ๆ ได้เช่นกัน

การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง แบนดูรา (ดวงพร ศุภพิชน์. ม.ป.ป; อ้างอิงจาก Bandura. 1997: 84-85) แบ่งลักษณะการวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของบุคคล ออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ระดับ หรือขนาดความยากของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level Magnitude of Job Difficulty) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล ในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมที่มีความยากแตกต่างกัน โดยระบุได้ว่าตนสามารถทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่ระดับความยากแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ หรือมีขีดความสามารถจำกัด จะสามารถทำได้เฉพาะงานที่ง่าย ถ้าได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ยากเกินความสามารถ ก็จะพบกับความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ให้ยากเกินไป หรือควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจที่จะสามารถปฏิบัติงานได้ในระดับความยากต่าง ๆ (Strength of Confidence) ถ้าบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีความเข้มน้อย หรือมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เขาเชื่อ จะมีผลทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลนั้นลดลง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้ม หรือมีความมั่นใจในระดับสูง ก็จะมี ความบากบั่น มานะพยายามมาก แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

มิติที่ 3 การแผ่ขยายความสามารถ หรือการนำไปใช้ (Generality of Ability) เป็นการแผ่ขยายความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อประสบกับเหตุการณ์บางอย่างก่อให้เกิดการนำความสามารถไปปฏิบัติในเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ในปริมาณที่แตกต่างกันได้แต่ประสบการณ์บางอย่าง อาจไม่สามารถนำความเชื่อในความสามารถของตนเองไปใช้ในสภาพการณ์อื่นได้

เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาจะประสบความสำเร็จเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนทำหน้าที่ได้ดีเพียงใด ดังที่ อนันต์ อุตชู (ปกาศิล อนุกุล. 2546: 17; อ้างอิงจาก อนันต์ อุตชู. 2538) ได้กล่าวถึงบทบาท และหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะนำทีม หรือนักกีฬา ไปสู่ความสำเร็จนั้นควรมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาค และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การปฐมพยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้
2. ใฝ่หาวิธีที่ทันสมัย กล่าวคือ ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับ ผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจ และอธิบายได้ และนำไปฝึกให้ได้ผลอย่างจริงจัง
3. ความสามารถในการวิเคราะห์ และแก้ไขทางท่าง กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องมีคำแนะนำ พุดคุยชักจูงให้กำลังใจนักกีฬา ให้ฝึกฝนในรูปแบบที่ถูกต้อง และทำให้นักกีฬามีกำลังใจ ฝึกฝนตนเองภายใต้คำแนะนำของผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องอยู่บนพื้นฐานหลักวิทยาศาสตร์ความเป็นจริง ตามหลักธรรมชาติของการเคลื่อนไหวที่ดี และถูกต้องเสมอ จะทำให้ความสามารถนักกีฬาถึงจุดสูงสุด
4. การสื่อสาร ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีทักษะให้การสื่อสารที่ดีด้วย
5. การได้ประโยชน์สูงสุดจากบุคลากร กล่าวคือ มีความสามารถที่จะให้บุคลากร หรือผู้ฝึกสอนที่มีอยู่ ลงเล่นในการแข่งขันให้ได้เปรียบ และมีประสิทธิภาพที่สุด เพื่อทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากที่สุด
6. การมองเห็นประโยชน์ในการแข่งขัน กล่าวคือ ควรฝึกให้นักกีฬาเป็นสุภาพบุรุษ และเป็นคนที่มีจิตใจสะอาด สามารถแข่งขันตามความเชื่อมั่น มีระเบียบวินัย เล่นด้วยความจริงใจ เต็มใจ และมีความยุติธรรม
7. การมีบุคลิกภาพที่ดี เช่น แต่งกายดี รู้จักกาลเทศะ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน มีความกระฉับกระเฉง ทะมัดทะแมง อารมณ์มั่นคง ไม่โกรธง่าย และสุขุมเยือกเย็น
8. การทุ่มเท อดทน และการมีความคิดริเริ่ม กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนต้องมีความเสียสละ ทุ่มเทเวลากำลึงกาย และกำลังใจ มีความอดทน และมีความคิดริเริ่มที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ พยายามฝึกฝนทีมให้เกิดทักษะการเรียนรู้ และมีความรักในการเล่น และการต่อสู้
9. การไม่เห็นแก่ตัว ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องยอมเสียสละสิ่งพึงมีพึงได้เป็นของตนเอง สะละความเห็นแก่ตัว ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทีม และส่วนรวม

10. การมีความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยา กล่าวคือ การฝึก และการสอนจะต้องให้เป็นที่เข้าใจของนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาพยายามทำแล้วจะต้องพยายามหาทางให้นักกีฬาทำได้ และเกิดความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้สร้างขวัญกำลังใจให้กับลูกทีมเสมอ พยายามทำให้นักกีฬามีขวัญ และกำลังใจที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

11. มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่น และชุมชน กล่าวคือ ดูแลสุขภาพ ความสามารถ และพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงสุด สร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับนักกีฬาในทีมต่อชุมชน สังคม และสาธารณชน สร้างความเป็นผู้นำในนักกีฬา และรักความยุติธรรม

12. การมีความรู้ดีในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรู้วิชาพื้นฐานต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความรู้ทั้งด้านหลักการฝึก การใช้แรงให้เหมาะสม หลักและวิธีการเคลื่อนไหวที่ได้เปรียบ และถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

13. ความเป็นผู้ชำนาญในกีฬานั้น ๆ หมายถึง รู้จักเกมกีฬานั้น ๆ รู้กติกาการแข่งขัน และรู้ในยุทธจักรของกีฬานั้น ๆ

14. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬา เช่น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย อดทนยอมรับฟังความคิดเห็นของลูกทีมด้วยหลักประชาธิปไตย

15. การใช้วาจาสุภาพ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามความสามารถของลูกทีม ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ลูกทีมฝึกทักษะที่ดีให้ได้

16. เป็นผู้อบรม กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องอบรมผู้เล่นของตนเป็นประจำหลังการฝึก หรือหลังการแข่งขัน เมื่อได้รับชัยชนะหรือแพ้ก็ตาม ควรให้กำลังใจ และหาข้อแก้ไขปรับปรุง ข้อบกพร่องในครั้งต่อไป

17. ฝึกให้นักไว้ จะต้องฝึกให้นัก และเพียงพอต่อการแข่งขัน เพื่อให้ลูกทีม รู้คุณค่าของการฝึกหนัก และต่อเนื่อง

18. ให้ความสำคัญแก่ทุกคนเท่ากัน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องทำให้ทุกคนเข้าใจว่า ตนเองเป็นคนสำคัญในทีม ถ้าขาดแล้วทีมก็ไม่สามารถก้าวไปสู่ชัยชนะได้

19. มีความจริงจังจริงใจในการทำงาน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความจริงจัง มีความซื่อสัตย์ต่อลูกทีม และตนเอง

20. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความสนุกสนาน เรียบร้อย นอบน้อมถ่อมตน ไม่แสดงกิริยาไม่ดีต่อสาธารณชน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2534: 47) ได้สรุปถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวทางด้านจิตวิทยา การกีฬา ก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อ เข้าทำการแข่งขันให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริม ที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถที่ทำได้ ซึ่งได้แรงเสริม ที่สามารถทำได้ง่ายคือ คำชมเชย และกล่าวเป็นลักษณะสร้างสรรค์เป็นต้น
2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการฝึกซ้อมให้เป็นที่ น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย กับสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริง เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถยืนหยัดฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุด และดีที่สุด
3. ควรเพิ่ม และลดความตื่นเต้น และความอึดเหนี่ยวในการแข่งขันให้เหมาะสม และ ถูกต้อง เช่น การทำสมาธิ และการสะกดจิต เป็นต้น
4. ควรจัดสภาพฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคน
6. ผู้ฝึกสอนควรหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีมีโนทัศน์ ที่ถูกต้องโดยจัดสภาพการณ์ให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่ดี ในการฝึกซ้อม และการให้แรงเสริม
7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อว่า ได้สูดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อมจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีกำลังวังชาขึ้น เป็นต้น
8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบการเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
10. โปรแกรมการฝึกซ้อม และวิธีการฝึกซ้อมควรเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อนักกีฬา โดยจะต้องเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อม และวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้ และสามารถทำได้
11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดี และเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา เช่น ความรู้สึภาคภูมิใจในการเล่นกีฬา และเป็นนักกีฬาหรือการเห็นคุณค่า และประโยชน์ ของกีฬา
12. ผู้ฝึกสอนควรมีความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ฝึกสอน และความสามารถ ที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการมีคู่ฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬาได้ใช้ความพยายามมากกว่าฝึกซ้อมคนเดียว
13. การลดความกังวลใจ และการลดความเครียดในนักกีฬา
14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฐมพยาบาลทางจิตอารมณ์ ของนักกีฬาลังการแข่งขัน

นอกจากนี้ พีรพงษ์ บุญศิริ (2535: 65-69) ได้กล่าวถึงการฝึกซ้อมกีฬาด้านจิตวิทยาว่า จะต้องขึ้นอยู่กับหลักการดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

- 1.1 ผู้ฝึกสอนควรตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา
- 1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ
- 1.3 ใช้แรงเสริม และผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา
- 1.4 รู้จักเพิ่ม และลดความตื่นตัวในการแข่งขัน
- 1.5 จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงกับการแข่งขัน
- 1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น
- 1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศให้เหมาะสม
- 1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ
- 1.11 การทำตามแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก
- 1.12 สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด
- 1.13 สร้างสุขภาพจิตให้กับนักกีฬา

2. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน

- 2.1 ให้ความสนใจใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความหมายในการฝึก
- 2.2 ให้กำลังในสร้างความสามัคคีในทีม
- 2.3 สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา
- 2.4 ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิต
- 2.5 บำรุงร่างกาย และสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด
- 2.6 จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ
- 2.7 ดูแลเอาใจใส่ และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา

3. การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน

- 3.1 การควบคุมจิตใจก่อนการแข่งขัน
- 3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างการแข่งขัน
- 3.3 การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 228) ได้กล่าวถึงการเตรียมสภาพจิตใจเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ใกล้ชิดที่จะเสริมสร้างสภาพความพร้อมทางจิตของนักกีฬา ความวิตกกังวล แรงกดดัน ที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจ และรู้ถึงความคิด และช่วยนักกีฬาในด้านการเตรียมจิตใจด้วย ตัวอย่าง ความกดดันในนักกีฬา ต่อสภาพการแข่งขัน เช่น นักกีฬาอาจจะพูดกับตัวเองว่า

1. “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นไม่ดี”
2. “ฉันจะแพ้ไม่ได้ในขณะนี้เพราะนั่นหมายถึงอนาคตของฉันจะดับวูบ”
3. “ฉันทนต่อความกดดันนี้ไม่ได้”
4. “ถ้าฉันแพ้ครั้งนี้ ทุกคนจะว่าฉัน และฉันจะไม่ใช่ผู้ที่ถูกลิ้ม”

ผู้ฝึกสอนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจในความรู้สึกของนักกีฬา และต้องให้กำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งนักกีฬาก็มีแนวคิดหรือความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ดังตัวอย่างความนึกคิดของนักกีฬา

1. “ทำอะไร ฉันจึงจะควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้”
2. “ทำอะไร ฉันจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน”
3. “ทำอะไร จะรู้ว่าจะอะไรคือสาเหตุ และแนวทางการแก้ไขเมื่อเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร”
4. “ทำอะไร ฉันจึงมีสมาธิความตั้งใจแน่วแน่เพื่อเล่นให้ดีที่สุด”
5. “ทำอะไร ฉันจะพัฒนาทักษะกีฬาได้เร็วและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี”
6. “ทำอะไร ฉันจะเตรียมใจให้พร้อมไม่หวั่นไหวในการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญได้”
7. “ทำอะไร ฉันจะควบคุมอารมณ์และเล่นได้ดีในช่วงของการแข่งขัน”

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่นักกีฬาประสบอยู่เสมอ เป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จหรือความสามารถของนักกีฬา นักกีฬามุ่งสู่ความเป็นเลิศในระดับนานาชาติ พอจะสรุปได้ดังนี้

1. มีความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาทั่วไป
2. มีสมาธิและแน่วแน่มากกว่า
3. มีความคิดที่จะฝึกซ้อม และมุ่งมั่นมากกว่านักกีฬาทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวล หรือสิ่งรบกวนได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจังเพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า

ประวัติกีฬาแห่งชาติ

(การกีฬาแห่งประเทศไทย. ประวัติกีฬาแห่งชาติ. 2553: Online) ได้ถือกำเนิดมาจาก กีฬาเขต มีประวัติความเป็นมาคือสืบเนื่องจากเมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2507 มีพระบรมราชโองการ โปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชกฤษฎีกาการจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยดั่งนั้น คณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้วางโครงการที่จะขยายการส่งเสริมกีฬา ออกไปทั่วราชอาณาจักร ด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัด ภายในภาคต่าง ๆ ของประเทศขึ้น พร้อมกัน แต่เนื่องจาก ประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 จึงทำให้โครงการจัดการแข่งขันกีฬาต้องเลื่อนออกไป หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 ประเทศไทยก็ได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ.2510 ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้ประชุมให้ดำเนินการ จัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 ขึ้น ในวันที่ 1 - 5 พฤศจิกายน พ.ศ.2510 เพื่อที่จะให้นักกีฬา ต่างจังหวัดทั่วประเทศได้มีโอกาส รับการคัดเลือกเป็นทีมชาติ ในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง แต่มีข้อ ห้ามมิให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาเขต มีกำหนดให้จัดขึ้นทุกปี ครั้งแรกแบ่งเขตการแข่งขันออกเป็น 5 เขต โดยดูจากที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของประเทศ ได้แก่ เขต 1 ภาคเหนือ เขต 2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 3 ภาคกลาง เขต 4 ภาคนครหลวงและตะวันออก และ เขต 5 ภาคใต้ ประเภทกีฬา ประกอบด้วย 5 ประเภทเท่านั้น คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เทนนิส และแบดมินตัน แต่หลังจากมีการแข่งขัน กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 จึงได้เพิ่มประเภทกีฬาเป็น 16 ประเภท เพื่อเตรียมตัวแข่งขันกีฬาซีเกมส์ โดยเพิ่มกีฬามวยสากล จักรยาน ยูโด รักบี้ ตะกร้อ ขำมตาข่าย ยิงปืน วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก และเรือใบ

หลังจากการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้แบ่งเขตการ แข่งขันใหม่ โดยถือการแบ่งเขตของกระทรวงมหาดไทยซึ่งมี 10 เขต และให้แต่ละเขตหมุนเวียนเปลี่ยน กันเป็นเจ้าภาพตามความเหมาะสม นับจากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันกีฬาเขตก็ดำเนินเรื่อยมา จนถึง การแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 17 ซึ่งจัดขึ้นที่จังหวัดพิษณุโลก ทางคณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่ง ประเทศไทย ได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันใหม่จาก "การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย" เป็น "การแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ" และให้นับจำนวนครั้งต่อเนื่องจากเดิมเป็น ครั้งที่ 17 ดังนั้นการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ จึงเริ่มต้นที่จังหวัดพิษณุโลก ใช้ชื่อว่า การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 นอกจากนี้ยังอนุญาต ให้นักกีฬาทีมชาติเข้าแข่งขันได้เกือบทุกประเภทกีฬาภายใต้เงื่อนไขจำกัดบางประการ จึงทำให้ การแข่งขันน่าดูยิ่งขึ้น ทั้งยังเปิด โอกาสให้นักกีฬาส่วนภูมิภาคได้ประลองฝีมือกับนักกีฬาทีมชาติ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬานำหน้าใหม่ด้วย

ประวัติกีฬายิมนาสติก

(การกีฬาแห่งประเทศไทย. ประวัติกีฬายิมนาสติก. 2553: Online) เป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่งที่ได้เข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ยิมนาสติกมาจากภาษากรีกว่า Gymnos แปลว่า Nude ตามความหมายแปลว่า Naked Art แปลเป็นไทยว่า "ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า" ซึ่งหมายถึงวิธีการทำให้ร่างกายสวยงามมีทรวดทรงดีด้วยวิธีเปลือยกายเล่นกีฬา และมีการประกวดทรวดทรง พร้อมกับมีการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชน ผู้ที่มีร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬา ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะเลิศ ได้รับการต้อนรับจากประชาชน โดยช่างแกะสลักรูปหินอ่อนตั้งไว้บริเวณรั้วสนามกีฬา

การทำให้ร่างกายงามสง่านี้ ชาวกรีกเป็นผู้เริ่มและนิยมกันมากในสมัยโบราณ นักกีฬาจะบริหารกายด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งมือเปล่า และใช้เครื่องมือประกอบ สถานที่ซึ่งใช้ฝึกหัดโดยเฉพาะนี้เรียกว่า โรงฝึกพลศึกษา กิจกรรมใดที่นำมาบริหารร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และสง่างาม ก็เรียกกิจกรรมนั้นว่าการเล่นยิมนาสติก เช่น การวิ่ง การเล่น ฆาตโผน ยกน้ำหนัก ไต่เชือก กายบริหาร และศิลปะการต่อสู้หลายประเภท ตลอดจนการกีฬาอื่น ๆ แต่ระยะต่อมาความหมายของคำว่า ยิมนาสติก ได้เปลี่ยนไป

เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นจนมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง จึงถูกตั้งชื่อใหม่ และแยกตัวออกจากคำเดิมอย่างเด็ดขาด คงเหลือไว้เฉพาะบางประเภท เช่น การฝึกหัดท่าฆาตโผนบนเบาะ และบนเครื่องมือซึ่งติดตั้งอยู่กับที่ภายในห้องยิมฯ (Apparatus) ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมชั้นสูงที่ส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น บริหารกาย (Calisthenics) ยืดหยุ่น (Tumbling) การทรงตัว (Balance) ม้าหูและม้าหมุน (Side-Horse, Long Horse) ราวทรงตัว (Balance Beam) ไต่เชือก (Rope Activities) ต่อดัว (Pyramid) ราวเดี่ยว (High Bar) ราวคู่ (Parallel Bars) และห่วง เป็นต้น

กีฬาประเภทนี้เริ่มต้นเมื่อใดไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัด แต่มาปรากฏก่อนคริสต์ศักราช 2,600 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ชาวจีนได้มีการฝึกฝนท่ากายบริหารและคิดประดิษฐ์ท่าบริหารกายขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการบำบัดทางแพทย์แบบจีนจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ระบุว่า ชาวจีนได้มีการคิดท่ากายบริหารขึ้นมาเพื่อบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และถือว่าการป้องกันและรักษาโรคได้ด้วยเรียกว่า ยิมนาสติกเพื่อบริหารร่างกายและการฟื้นฟู นอกจากนั้นชาวจีนยังมีการละเล่นกายกรรมในลักษณะของการต่อดัว ไต่เชือก และการตีลังกาต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนยิมนาสติกอย่างหนึ่งในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม เราเชื่อกันว่าการเริ่มต้นของกีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงนั้นคือ สมัยเริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีก และโรมัน โดยเฉพาะกรีกโบราณเป็นประเทศแรกที่สนใจ และมีบทบาท

อันสำคัญต่อกีฬายิมนาสติก แม้กระทั่งคำว่า ยิมนาสติก ก็เป็นภาษากรีก แบบหรือระบบของท่าบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ ที่ใช้กันในสมัยโรมัน ก็เกิดจากคิดและประดิษฐ์ขึ้นโดยนักศึกษาศูนย์โบราณของกรีก และพลเมืองทั่วทั้งประเทศก็ได้ยึดถือเป็นแบบฉบับหรือระบบของท่าบริหารกายมาตรฐาน โดยฝึกสอนให้แก่เยาวชนตามสถาบันทุกแห่ง ยิมนาสติกในประเทศกรีกเริ่มต้น และพัฒนาไปพร้อม ๆ กับ วิทยาการด้านศิลปะ และดนตรี ชาวสปาร์ต้ามี่ความศรัทธาเรื่องยิมนาสติกมากที่สุดโดยรัฐได้ตั้งข้อกำหนดให้มีการฝึกหัดยิมนาสติกแก่เยาวชนของชาติทุกคนรวมทั้งเด็กหญิง กิจกรรมประกอบด้วย ยืดหยุ่น เต้นรำ วิ่ง กระโดด ไต่เชือก และการเคลื่อนไหวทรงตัว

เมื่อจักรวรรดิโรมันมีอิทธิพลเหนือดินแดนกรีก โรมันก็ได้ลอกแบบกิจกรรมทางพลศึกษาทั้งหมดไปจากกรีก แต่ดัดแปลงเพื่อนำไปใช้ฝึกทหารของตน แต่เมื่อจักรวรรดิกรีกและโรมันเสื่อมลง ทั้งด้านวัฒนธรรมและกีฬา ยิมนาสติกก็เสื่อมโทรมลงไปด้วย ตลอดจนกิจกรรมทางการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ รวมทั้งการประกวด ก็ถูกทิ้งไปจนหมด นับเป็นระยะที่การพลศึกษาได้เข้าสู่ยุคมืดมน (Dark Age) ต่อเนื่องมาถึงยุคกลาง (Middle Age) ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 เมื่อเข้าสู่ยุคฟื้นฟู (Renaissance) กิจกรรมทางพลศึกษาจึงค่อย ๆ ตี้นตัว และได้ขยายออกไปสู่ประเทศต่าง ๆ ในทวีปยุโรป ในปี พ.ศ. 2266-2333 โจฮาน เบสดาว (Johann Basedow) นักการศึกษาคนสำคัญของเยอรมนี ได้บรรจุการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน เมื่อปี พ.ศ. 2319

ในปี พ.ศ. 2302-2382 นักการศึกษาอีกผู้หนึ่งคือ จอห์น กุทส์ มูธส์ (Johann Guts Muths) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม "คุณปู่แห่งกีฬายิมนาสติก" ได้บรรจุวิชายิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนปรัสเซีย และท่านผู้นี้ยังได้เขียนตำราที่มีคุณค่าต่อการศึกษาไว้หลายเล่ม รวมทั้งตำรายิมนาสติกสำหรับเยาวชนด้วย นับว่าเป็นตำรายิมนาสติกเล่มแรกของโลก

ปี พ.ศ. 2321-2395 นักการพลศึกษาอีกท่านหนึ่ง คือ เฟดเดอริค จาห์น (Friedrich Jahn) เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ฝึกเทิร์นเวอร์เรียน (Turnverein) ที่มีแนวโน้มไปในทางการแสดงออกถึงความรักชาติ โครงการนี้ได้รับความเห็นชอบจากรัฐบาล ดังนั้นจึงเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างรวดเร็ว ศูนย์ฝึกดังกล่าวประกอบด้วยบริเวณลานฝึกอันกว้างใหญ่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเข้าร่วมได้ทั้งครอบครัว และได้คิดประดิษฐ์เครื่องอุปกรณ์การฝึกหลายอย่าง ในจำนวนนี้มีเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกอยู่ด้วย คือ ราวเดี่ยว ราวคู่ ไชค์ฮอส ลองฮอส ชนิดสั้น (Buck) ต่อมา เมื่อสงครามปลดแอกได้เสร็จสิ้นลง มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารประเทศ และนโยบายการบริหารประเทศได้เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมของเฟดเดอริค จาห์น (Friedrich Jahn) ถูกเข้าใจผิด จึงถูกจับเข้าคุกในข้อหาหมิ่นแค้นการณคิดจะล้มล้างรัฐบาล ดังนั้น สมาคมเทิร์นเวอร์เรียน ซึ่งยังมีคนนิยมอยู่ก็ต้องดำเนินไปอย่างซอมนั่น และกระจัดกระจายออกไปสู่ประเทศอื่น ๆ ในยุโรป และข้ามไปสู่สหรัฐอเมริกาในเวลาต่อมา

ปี พ.ศ. 2353-2401 นักการศึกษาที่มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษาอีกท่านหนึ่ง คือ Adole Spiess ชาวสวิส เป็นผู้เสนอให้บรรจุวิชายิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนในประเทศ สวิตเซอร์แลนด์

นักการศึกษาทางด้านพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ Pehr Ling ชาวสวีเดนผู้มีความเชื่อว่า ยิมนาสติกมีคุณค่าทางการบำบัดและแก้ไขความบกพร่องของร่างกายได้เขาได้คิดค้นท่าบริหารร่างกายประเภทบุคคลขึ้น และยังเป็นผู้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่รู้จักกันในนาม อุปกรณ์แบบสวีดิช (Swedish Apparatus) รวมทั้งราวติดผนัง และหีบกระโดดด้วย

นักการศึกษาที่มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ Franz Nachtegall ได้ริเริ่ม การตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกเป็นแห่งแรก ณ เมืองโคเปนเฮเกน

วิวัฒนาการของวงการยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกา เริ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการพลศึกษาของชาว ยุโรปในระยะแรก ชาวยุโรปซึ่งเคยได้สังกัดอยู่ในสมาคมเทิร์นเวอร์เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดคือ นำเอาสมาคมดังกล่าวเข้าไปตั้งในสหรัฐอเมริกา โดยได้อพยพเข้าไปตั้งถิ่นฐานในดินแดนนี้ใหม่ ครั้น ต่อมาสมาคมมีสโมสรเพิ่มขึ้นก็มีความต้องการครูผู้สอนเพิ่มขึ้น ดังนั้นในปี พ.ศ. 2408 จึงได้มีการ จัดตั้ง วิทยาลัยยิมนาสติก ขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองอินเดียนาโพลิส รัฐอินเดียนา ชื่อ Normal College of American Gymnastics ในระยะเวลาสองสามปีต่อมา สถาบันการศึกษาแห่งนี้ก็สามารถผลิตครู ยิมนาสติกผู้มีความสามารถ และมีกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย

ชาวอเมริกันคนแรกที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกคือ Dr. Dudley Sargent ในขณะที่ เขายังเป็นนักเรียนอยู่นั้น ได้เป็นครูสอนยิมนาสติกที่วิทยาลัยโบวโดย (Bow Doin College) ภายใน ระยะเวลาเพียง 2 ปี เขาได้บรรจุกิจกรรมประเภทนี้เข้าไปในหลักสูตรของระดับวิทยาลัยอย่างเป็นทางการ ต่อมาได้ไปอยู่ ณ มหาวิทยาลัยเยล และย้ายจากมหาวิทยาลัยเยลไปอยู่มหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ในตำแหน่งผู้อำนวยการเฮเมนเวย์ ยิมเนเซียม ซึ่ง Dr.Sargent ได้คิดอุปกรณ์ยิมนาสติกขึ้น หลายอย่าง รวมทั้งรอกน้ำหนัก (Pulley Weights) และเครื่องมือบริหารขา และนิ้วมือ และอีกทั้ง ยังเป็นผู้พัฒนาระบบทดสอบความสามารถของมนุษย์ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพทางร่างกาย ของเด็กนักเรียนด้วย

สมาคม Y.M.C.A. ในสหรัฐอเมริกา ก็นับว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติก เช่นกัน กล่าวคือ ทางสถาบันได้จัดกิจกรรมเข้าไว้ร่วมกับโปรแกรมทางพลศึกษาประเภทอื่น ๆ ด้วย สมาคมทุกแห่งได้ติดตั้งเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกไว้ในโรงยิมเนเซียมเพื่อบริการแก่สมาชิก และมีครูผู้สอนด้านนี้โดยตรงโรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกของ Y.M.C.A. แห่งแรกคือที่สปริงฟิลด์ มลรัฐ แมสซาชูเซตส์ บุคลากรผู้ริเริ่มให้การพลศึกษาเคลื่อนไหวได้อย่างขนานใหญ่ควบคู่ไปกับ แนวทางการศึกษาก็คือ Dr. Luther Gulick

ต่อมาในระบะสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดมีกิจกรรมทางการกีฬาใหม่ ๆ เกิดขึ้นหลายชนิด ดังนั้น กิจกรรมทางยิมนาสติกจึงได้รับความสนใจ และมีการปรับปรุงเพื่อให้ทันสมัย ทำให้ยิมนาสติกได้กลายเป็นกีฬาที่มีกฎกติกาอย่างสมบูรณ์และมีการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัย โรงเรียน และสโมสรโดยทั่วไป

ปี พ.ศ. 2439 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ยิมนาสติกได้มีการแข่งขันในโอลิมปิกครั้งนี้ด้วย และมีกิจกรรมแข่งขัน เช่นวิ่งเร็ว กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดค้ำถ่อ พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ว่ายน้ำ รวาคู่ รวาคู่เดี่ยว คานทรงตัว และ Free Exercise

ปี พ.ศ. 2446 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกสากลขึ้น (Federation International De Gymnastic) มีชื่อย่อว่า F.I.G. โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และได้จัดให้มีการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกขึ้น โดยกำหนดจัดการแข่งขัน 2 ปีต่อครั้ง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2460 หลังจากการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ก็ได้มีการเปลี่ยนการแข่งขันให้เป็น 4 ปีต่อครั้ง เหมือนกับกีฬาโอลิมปิก โดยจะจัดก่อนโอลิมปิก 1 ปี

ในระยะแรกของการแข่งขันยิมนาสติก จะเป็นการแข่งขันเฉพาะประเภท ชาย ต่อมาปี พ.ศ. 2471 จึงจัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงด้วย (ตรงกับโอลิมปิกครั้งที่ 9 พ.ศ. 2471)

ในช่วงระยะที่กล่าวมาแล้ว กิจกรรมของยิมนาสติกที่ใช้ในการแข่งขันส่วนหนึ่งก็คล้ายกับยิมนาสติกปัจจุบัน อีกส่วนหนึ่งก็เป็นกรีฑาในปัจจุบัน บางครั้งก็มีว่ายน้ำด้วย ทางสหพันธ์ยิมนาสติกสากลจึงคิดว่าควรจะแยกการแข่งขันยิมนาสติกออกจากกรีฑา

ในปี พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดด (Vaulting Horse) และบาร์ต่างระดับ (Uneven Bars) เข้าไว้ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกด้วย

ยิมนาสติกสากล (ยิมนาสติกศิลป์ปัจจุบัน)

ในปี พ.ศ. 2495 ได้กำหนดให้ประเภทชายมี 6 อุปกรณ์ และหญิงมี 4 อุปกรณ์
อุปกรณ์ในประเภทชาย

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise)
2. ม้าหุ หรือม้าหมุน (Pommel Horse)
3. ห่วง (Rings)
4. ม้ากระโดด (Vaulting Horse)
5. บาร์คู่ (Parallel Bars)
6. บาร์เดี่ยว (Horizontal Bar)

อุปกรณ์ในประเภทหญิง

1. ม้ากระโดด (Vaulting Horse)
2. บาร์ต่างระดับ (Uneven Bars)
3. คานทรงตัว (Balance Bars)
4. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise)

ยิมนาสติกสากล ปัจจุบันกีฬา ยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกามีผู้นิยมโดยกว้างขวาง นอกจากจัดตั้งกันในรูปสมาคม และสโมสรสำหรับประชาชนแล้ว ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ก็มีการฝึกฝน และจัดการแข่งขันทุกปีทั้งประเภทหญิงและประเภทชาย ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมต้น มัธยมปลาย จนถึงระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย การแข่งขันยิมนาสติกในระดับชาติต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกาค่อย ๆ มีหลักเกณฑ์ และมีมาตรฐานตามหลักสากลนิยมขึ้นทุกขณะ ทั้งนี้เพราะผลอันสืบเนื่องมาจากการมีกติกา ยิมนาสติกสากลเป็นที่หวังได้ว่าหากมีเทคนิคการสอนและครูผู้ฝึกสอนที่พอเพียงแล้ว ยิมนาสติกของสหรัฐอเมริกาก็จะกลายเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวในวงการธุรกิจอย่างกว้างขวางได้ในอนาคต

ยิมนาสติกสมัยปัจจุบันก้าวหน้าไปมาก ท่าของการออกกำลังกายต่าง ๆ แต่ละประเภทของอุปกรณ์ นิยมแสดงเป็นชุด ชุดละหลาย ๆ ท่าติดต่อกัน กติกาที่ใช้ในการแข่งขันสากลหรือมาตรฐานโลกเรียกว่า International Federation of Gymnastic ประเทศที่มีผลงานทางยิมนาสติกอันเป็นที่รู้จักทั่วโลก นอกจากประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกาแล้ว ยังมีประเทศในทวีปเอเชียคือ จีน รัสเซีย และญี่ปุ่น การดำเนินงานของกีฬา ยิมนาสติกของแต่ละประเทศนั้นดำเนินไปในรูปของสมาคมแห่งชาติ สำหรับประเทศในแหลมทอง ก็มีบางประเทศที่มีการดำเนินงานในรูปดังกล่าว เช่น พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น โดยการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 5 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2512 ซึ่งประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพ ยิมนาสติกก็เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ได้มีการแข่งขันเป็นครั้งแรกการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก

ยิมนาสติกประกอบเพลงเริ่มเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกในประเภทกลุ่ม จนถึง ปี พ.ศ. 2499 และในการแข่งขันยิมนาสติกโลกแต่ละครั้งจะมีการเล่นบนราวทรงตัว ราวคู่ และม้ากระโดดเท่านั้น ผู้เข้าแข่งขันต้องแสดงทุกอุปกรณ์ ในปี พ.ศ. 2499 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้มีการจัดการแข่งขันยิมนาสติกประกอบเพลงออกไป โดยมีข้อยุติว่ายิมนาสติกประกอบเพลงน่าจะเป็นกีฬาที่ทุกคนเล่นได้เองอย่างอิสระ อย่างไรก็ตามในประเทศโซเวียต รัสเซีย และกลุ่มประเทศสังคมนิยม ก็ยังเล่น และจัดการแข่งขันจนกระทั่งมีการประกาศจากสมาพันธ์ยิมนาสติกโลก (International Federation of Gymnastics) ในปี พ.ศ. 2505

ในปี พ.ศ. 2506 ก็ได้มีการแข่งขันยิมนาสติกแนวใหม่ประกอบเพลงระดับโลกขึ้น และได้จัดการแข่งขันทุก ๆ ปี ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการแข่งขันชิงแชมป์ระดับยุโรปขึ้นเป็นครั้งแรก และได้้นำการแข่งขันเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 ซึ่งจะจัดขึ้นในนครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในปีพ.ศ. 2509 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพจัดการประชุม แข่งขันกีฬา Sea Games ครั้งที่ 3 ณ สหภาพพม่า ซึ่งมีนักกีฬายิมนาสติกฝีมือดีเนื่องจากได้ไปฝึกที่ประเทศรัสเซียล่วงหน้าแล้ว จึงได้เสนอที่ประชุมประเทศสมาชิก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา Sea Games ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัมพูชา ขอให้ช่วยกันสนับสนุนกีฬายิมนาสติกเพิ่มในกีฬา Sea Games ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2510 อาจารย์.กมล วิสุทธิธรรมณ์ อธิบดีกรมพลศึกษา และเป็นกรรมการโอลิมปิกไทย ซึ่งได้เดินทางไปร่วมประชุมฯ เมื่อกลับมาได้เรียก อาจารย์.ขวัญชัย เชาว์สุโข เข้าพบแล้วถามว่า "เล่นยิมฯ ได้หรือไม่" อ.ขวัญชัย ซึ่งสอนกีฬายิมนาสติกอยู่แล้วก็ตอบว่า "ได้ครับ" อ.กมล เมื่อได้ยินดังนั้นจึงเล่าเรื่องที่ไปประชุมที่ประเทศสิงคโปร์ให้ฟังแล้ว ได้มอบหมายให้ อ.ขวัญชัย ไปดำเนินการจัดเตรียมนักกีฬาที่จะเข้าร่วมทำการแข่งขัน และจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกต่อไป

ระเบียบการจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

ในการจัดตั้งสมาคมสมัยนั้นมีระเบียบมากมายแต่หลักใหญ่มี 2 ข้อ คือ ต้องร่างระเบียบของสมาคมออกมาก่อน (เพื่อป้องกันการเป็นคอมมิวนิสต์) ต้องไม่เกี่ยวข้องกับการเมืองในการจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยมีผู้เริ่มจัดตั้ง 3 ท่าน คือ

อาจารย์.กมล วิสุทธิธรรมณ์ (อดีตอธิบดีกรมพลศึกษา)

อาจารย์.ธนิศ คงมนต์

อาจารย์.ขวัญชัย เชาว์สุโข

การร่างระเบียบและรวบรวมเอกสาร เสร็จปลายปี พ.ศ. 2509 จึงนำไปขอยื่นจดทะเบียนที่กองวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการในสมัยนั้น ได้ลงนามในใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมฯ หรือ องค์การ ณ วันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2511 จากนั้นต้องแนบใบอนุญาตจัดตั้งสมาคม หรือองค์การเพื่อนำไปขออนุญาตจดทะเบียน สมาคมที่ กมล 3 กรมตำรวจ ผู้บังคับการตำรวจสันติบาล ซึ่งเป็นนายทะเบียน ได้ลงนาม อนุญาตให้ตั้งสมาคม ณ วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2511 ซึ่งถือว่าเป็นวันกำเนิดสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย"

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

ซูลิแวน และ ฮอดจ์ (Sullivan; & Hodge. 1991: 140–151) ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในประเทศนิวซีแลนด์ กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย ผู้ฝึกสอนระดับชาติจำนวน 75 คน และนักกีฬาระดับสูงจำนวน 123 คน ผลการศึกษาพบว่า ทั้งผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาและมีการใช้จิตวิทยาการกีฬายู่เสมอ ผู้ฝึกสอนเห็นว่าควรนำจิตวิทยาการกีฬา มาใส่ไว้ในโปรแกรมการฝึกด้วย โดยใช้เวลาประมาณ 2.25 ชั่วโมง / สัปดาห์ ส่วนนักกีฬาเห็นว่า ควรนำจิตวิทยาการกีฬา มาใส่ไว้ในโปรแกรมการฝึกด้วย โดยใช้เวลาประมาณ 3.24 ชั่วโมง / สัปดาห์ สำหรับปัญหาที่พบในการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ของผู้ฝึกสอน คือ ความวิตกกังวล การควบคุมความเครียด สมาธิ ความตั้งใจ การมีจิตที่แข็งแกร่ง การเตรียมใจก่อนการแข่งขัน การขาดความมั่นใจ ส่วนปัญหาที่พบในการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาคือ การขาดความมั่นใจ ความวิตกกังวล การควบคุมความเครียด ความล้มเหลว สมาธิ ความตั้งใจ และการเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน

มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton; et al. 2003) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าเราสามารถวัดระดับความเข้มแข็งของนักกีฬามีมากพอ ได้จริงหรือไม่ เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีและแบบวัดของโลเออร์ คือ Psychological Performance Inventory: PPI (1986) ซึ่งวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ และนำมาใช้กับนักกีฬาบาสเกตบอล และกอล์ฟ โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน ผลที่ได้รับคือ มิดเดิลตัน และคณะสามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาและเปรียบเทียบผลคะแนนกับผลของการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกัน

ชโรนิ,เปอร์คอส และทีโอดอรากิส (Chroni, Perkös; & Theodorakis. 2007) ได้ศึกษาการทำงาน และความพึงพอใจของการพูดกับตนเองให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดการสั่งงานสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลวัยรุ่นโดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเด็กผู้ชายอายุ 11-13 ปี จำนวน 38 คน จากโรงเรียนฝึกบาสเกตบอลใน Northern Greece โดยประเมินทักษะ 3 อย่าง ได้แก่ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอล และการยิงลูกบาสเกตบอล โดยใช้แบบประเมินของ เปอร์โกส (Perkos) ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของ 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 ซึ่งการฝึกนี้ต้องทำ อย่างสม่ำเสมอและเป็นขั้นตอน ก็เพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อย ๆ เพื่อที่จะให้เกิด Self-Talk กับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา

งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวความสามารถในการแสดงออก ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแสดงตัวกับความสามารถในการแสดงออก

ณัฐวุฒิ กลิ่นนาค (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเทนนิสในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาค้นคว้าคือนักกีฬาเทนนิสประเภทชายเดี่ยว จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามความมั่นใจของนักกีฬา และแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.45
2. ระดับความมั่นใจของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
3. การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง

ปกาศิต อนุกุล (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา พ.ศ. 2545-2546 การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องการเรียนรู้และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปีการศึกษา 2545-2546 จำนวน 24 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก คือ เทคนิคเสริมพฤติกรรม ฮีทเทม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ และเทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา คือ เทคนิคความสามารถในการผู้ฝึกสอน เทคนิคเสริม

พฤติกรรม อีกรวม และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติ ที่ผู้ฝึกสอนต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา คือ เทคนิคความสามารถในการผู้ฝึกสอน เทคนิคที่ทำให้ นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเทคนิคการทำให้ นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็งตามลำดับ

วิมลมาศ ประชากุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คนโดยการแบ่ง แบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลด้วยสถิติ t-test, F-test และหาความแตกต่าง รายคู่ด้วยเชฟเฟ (Scheffe) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาความเข้มแข็งทาง จิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทาง จิตใจ ของนักกีฬาทีมชาติไทย ตามตัวแปรเพศ และประเภทของกีฬา และศึกษาปฏิสัมพันธ์ของระดับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 จำนวน 404 คน ประกอบด้วย นักกีฬา หญิง 192 คน และนักกีฬาชาย 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีข้อคำถาม จำนวน 42 ข้อ หาค่า ความเชื่อมั่น ได้เท่ากับ 0.92 มีอัตราการประเมินค่า 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และ ต่ำมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าปฏิสัมพันธ์ร่วม ระหว่างตัวแปร โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง โดยกำหนด ระดับความมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05

ดุสิต อุบลเลิศ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา กับการนำไปใช้ ในกีฬาฟุตบอลในสถาบันราชภัฏโดยอาจารย์ที่ทำหน้าที่ เป็นผู้ฝึกสอนทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นอาจารย์ที่ทำหน้าที่เป็น ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลของสถาบันราชภัฏทั่วประเทศ 36 แห่ง จำนวน 68 คน จากการส่งแบบทดสอบ และสอบถามสถาบันราชภัฏละ 2 คน รวม 72 คน และได้รับการส่งคืน จำนวน 68 ฉบับ โดยใช้

แบบทดสอบความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาและแบบสอบถามทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขันซึ่งประกอบด้วย ด้านแรงจูงใจ ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านความก้าวร้าว และ ด้านความเครียด และวิตกกังวล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ เพื่อหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่าความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลสถาบันราชภัฏ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์น้อย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการนำความรู้ทางด้านจิตวิทยา ไปใช้ในการฝึกซ้อม ของผู้สอนกีฬาฟุตบอล พบว่าเป็นความสัมพันธ์ทางลบ กล่าวคือ ปรากฏว่าผู้ที่มีความรู้มากจะมีการนำไปใช้น้อย ในขณะที่ผู้ที่มีความรู้ น้อยจะนำไปใช้มาก เป็นความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สำหรับการนำความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการแข่งขัน พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวก กล่าวคือ ปรากฏว่าผู้ที่มีความรู้มากจะนำไปใช้มาก ขณะเดียวกันผู้ที่มีความรู้ น้อยจะนำไปใช้น้อย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อม และแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเซปักตะกร้อไทย เพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยพบว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดั้มากคือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลางได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม เทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือ การสะกดจิต และไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือ การขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา และการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

จากทฤษฎี และหลักการรวมทั้งงานการวิจัยที่ได้เสนอนี้จะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนมีความสำคัญในการสร้างความสำเร็จ และพัฒนาบุคคลสามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ สามารถเข้าใจตนเอง และปรับปรุงตนเองยอมรับ และรู้ถึงในความสามารถตนเองทั้งตัวนักกีฬา และผู้ฝึกสอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และเทคนิคของผู้ฝึกสอนจะเป็นประโยชน์ช่วยให้เข้าใจซึ่งกัน และกันตามจุดประสงค์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อนำไปใช้ในทางสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก. การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ (Online) และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ จำนวน 30 คนแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย จำนวน 15 คน และหญิง จำนวน 15 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ.2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี และ มอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. N.d.) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)
2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย 10 คน และผู้ฝึกสอนหญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โดยผู้วิจัยใช้ทดสอบในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ค่าความเชื่อมั่น .87-.90 แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบเพียงด้านเดียว คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 3, 7, 10, 13, และข้อ 16 โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถาม ดังนี้

- 1 คะแนน เมื่อกาช่อง ไม่เลย หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นเลย
- 2 คะแนน เมื่อกาช่อง บ้าง หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นบ้าง
- 3 คะแนน เมื่อกาช่อง ปานกลาง หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นปานกลาง
- 4 คะแนน เมื่อกาช่อง มาก หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นมาก

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วย จำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| คะแนน 10 – 19 | ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ |
| คะแนน 20 – 30 | ระดับความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง |
| คะแนน 31 – 40 | ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง |

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)
7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอึดเข็ม (Attention Assertive Behavior)
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)

ลักษณะเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

เกณฑ์การคิดคะแนน เกณฑ์การแปลความหมาย

- 5 หมายความว่า ปฏิบัติมากที่สุด
- 4 หมายความว่า ปฏิบัติมาก
- 3 หมายความว่า ปฏิบัติปานกลาง
- 2 หมายความว่า ปฏิบัติน้อย
- 1 หมายความว่า ปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติ

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 50 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

การคิดคะแนน เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วนำมาประเมินผลโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามด้านความเชื่อมั่นในตนเองและแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาขอบเขตและสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับเรื่องที่จะศึกษา
2. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และผู้ฝึกสอนยิมนาสติกศิลป์
3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ประธาน และกรรมการผู้ควบคุม
ปริญญาานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านทำการตรวจสอบ
เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90
7. นำแบบสอบถามไปปรึกษา และให้ประธาน และคณะกรรมการควบคุม
ปริญญาานิพนธ์ทำการตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึง สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อขอกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จังหวัดชลบุรี วันที่ วันที่ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. ทำการรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบทางสถิติ เพื่อศึกษาระดับของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และเทคนิคของผู้ฝึกสอนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t แทน สถิติที
* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 (N = 31)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	27.42	5.14	ปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 27.42$, S.D. = 5.14)

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 (N = 89)

รายการ	$\bar{X}$	S.D	ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.40	7.11	ปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 26.40$, S.D. = 7.11)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) โดยกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t	P
นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย (N=31)	27.42	5.14	0.73	0.00*
นักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง (N=89)	26.40	7.11		

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.1 การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน	3.97	.73	มาก
1.2 เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจ เข้มแข็ง	3.83	.67	มาก

ตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ตามรายชื่อที่ 1.1 การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ทั้งในขณะฝึกซ้อม และการแข่งขัน และ 1.2 เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็ง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$ และ 3.83 S.D. = .73 และ .67 ตามลำดับ)

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
 ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
 จำแนกตามรายชื่อ

2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
2.1 สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเอง ในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะ ฉันเคยทำได้	3.37	.91	ปานกลาง
2.2 สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤต ให้เป็นโอกาส	3.42	.94	ปานกลาง
2.3 ใช้คำคม เพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน เช่น ไม่มีทางประสบความสำเร็จ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม	3.21	.93	ปานกลาง

ตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 2. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ตามรายชื่อ 2.2 สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส 2.1 สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะฉันเคยทำได้ และ 2.3 ใช้คำคมเพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางประสบความสำเร็จ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42, 3.37$ และ 3.21 S.D. = .94, .91 และ .93 ตามลำดับ)

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
 ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
 จำแนกตามรายชื่อ

3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
3.1 วางโปรแกรมจากง่ายไปหายาก	4.28	.59	มาก
3.2 มีสิ่งตอบแทนเล็กน้อยเมื่อเด็กทำได้	3.20	.88	ปานกลาง
3.3 วางโปรแกรมให้นักกีฬา ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม	4.19	.60	มาก
3.4 มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก	4.30	.61	มาก

ตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation) ตามรายชื่อที่
 3.4 มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก ข้อที่ 3.1 วางโปรแกรมจากง่ายไปหายาก และข้อที่
 3.3 วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30, 4.29$
 และ 4.19 S.D. = .61, .59 และ .60 ตามลำดับ) และในข้อ 3.2 มีสิ่งตอบแทนเล็กน้อยเมื่อเด็กทำได้
 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$ S.D. = .88)

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
 ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
 จำแนกตามรายชื่อ

4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
4.1 มีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิต	2.48	.72	น้อย
4.2 ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืน หลังจากที่เล่นเสีย	3.09	.64	ปานกลาง
4.3 เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึก	3.77	.90	มาก

ตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration) ตามรายชื่อ 4.3 เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึกอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$ S.D. = .90) 4.2 ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสียอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$ S.D. = .64) และ 4.1 มีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิตอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.48$ S.D. = .72)

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
 ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
 จำแนกตามรายชื่อ

5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
5.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา	4.20	.59	มาก
5.2 ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น			
การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ	3.69	.84	มาก
5.3 ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน	4.19	.60	มาก
5.4 จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการ			
ฝึกซ้อมให้เหมาะสม	4.01	.57	มาก

ตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ตามรายชื่อที่
 5.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา ในข้อที่ 5.3 ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน ในข้อที่ 5.4 จัดลำดับของ
 กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม และในข้อ 5.2 ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมี
 ตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.20, 3.69, 4.19 และ 4.01
 S.D. = .59, .60, .57 และ .84 ตามลำดับ)

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
6.1 อยู่กับนักกีฬาตลอดเวลาทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	4.11	.65	มาก
6.2 การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน	4.26	.54	มาก
6.3 พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด	4.20	.55	มาก
6.4 มีการบ่นบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ	2.48	.72	น้อย

ตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies) ตามรายชื่อ 6.2 การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน 6.3 พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด และข้อที่ 6.1 อยู่กับนักกีฬาตลอดเวลา ทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26, 4.20$ และ 4.11 S.D. = .54, .55 และ .65 ตามลำดับ) และในข้อ 6.4 มีการบ่นบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.48$ S.D. = .72)

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮักเหิม (Attention Assertive Behavior)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
7.1 กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถ อย่างเต็มที่	4.38	.82	มาก
7.2 แสดงความดีใจเมื่อเล่นได้ดี เมื่อทำคะแนน ได้ดีให้นักกีฬาทบมือกัน และส่งเสียงเฮ	4.55	.64	มากที่สุด
7.3 ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถ ของตนเอง	4.42	.65	มาก

ตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮักเหิม (Attention Assertive behavior) ตามรายชื่อ 7.2 แสดงความดีใจเมื่อเล่นได้ดี เมื่อทำคะแนนได้ดีให้นักกีฬาทบมือกัน และส่งเสียงเฮอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.55$ S.D. = .64 และในข้อ 7.3 ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และในข้อ 7.1 กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.42$ และ 4.38 S.D. = .65, .82 ตามลำดับ)

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8.1 กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม	4.43	.72	มาก
8.2 แนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์ เมื่อถูกคู่แข่งยั่วเย้า	3.81	.86	มาก
8.3 พูดยุติให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับ การเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น	4.00	.83	มาก

ตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
ตามรายชื่อที่ 8.1 กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม ข้อที่ 8.3 พูดยุติให้นักกีฬา
ไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น และในข้อที่ 8.2 แนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูก
คู่แข่งยั่วเย้าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43, 4.00$ และ 3.81 S.D. = .72, .83 และ .86 ตามลำดับ)

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน
(Anxiety and Stress Control in Competition)

	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9.1 ให้นักกีฬายอมรับสภาพการว่า ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ	3.97	.80	มาก
9.2 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.88	.94	มาก
9.3 เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ	3.67	.76	มาก
9.4 พุดกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม	4.21	.65	มาก

ตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียด
ในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition) ตามรายชื่อที่ 9.4 พุดกับนักกีฬา
ให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม ในข้อที่ 9.1 ให้นักกีฬายอมรับสภาพการว่าต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ
ในข้อที่ 9.2 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และในข้อที่ 9.3 เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21, 3.97, 3.88$ และ 3.67 S.D. = .65, .80, .94 และ .76 ตามลำดับ)

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน
ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาทีมชาติในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
จำแนกตามรายชื่อ

10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
10.1 ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะ ในการแข่งขัน	3.75	.79	มาก
10.2 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือ การสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ	3.04	1.12	ปานกลาง
10.3 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือ การสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน	3.67	.72	มาก
10.4 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือ คิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จ ในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ	3.00	1.14	ปานกลาง

ตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ในข้อ 10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery) ตามรายชื่อที่ 10.1 ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน และในข้อที่ 10.3 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$ และ 3.67 S.D. = .79 และ .72 ตามลำดับ) และในข้อที่ 10.2 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ และในข้อที่ 10.4 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.67$ และ 3.00 S.D. = 1.12 และ 1.14 ตามลำดับ)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจากการกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ (Online) และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ จำนวน 30 คนแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย จำนวน 15 คน และหญิงจำนวน 15 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ.2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. N.d.) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย 10 คน และผู้ฝึกสอนหญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โดยผู้วิจัยใช้ทดสอบในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ค่าความเชื่อมั่น .87-.90 แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบเพียงด้านเดียว คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 3, 7, 10, 13, และข้อ 16 โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถาม ดังนี้

- 1 คะแนน เมื่อกาช่อง ไม่เลย หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นเลย
- 2 คะแนน เมื่อกาช่อง บ้าง หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นบ้าง
- 3 คะแนน เมื่อกาช่อง ปานกลาง หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นปานกลาง
- 4 คะแนน เมื่อกาช่อง มาก หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นมาก

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วย จำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน 10 – 19	ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
คะแนน 20 – 30	ระดับความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
คะแนน 31 – 40	ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)
7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอัสertif (Attention Assertive Behavior)
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)

ลักษณะเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

เกณฑ์การคิดคะแนน เกณฑ์การแปลความหมาย

- 5 หมายความว่า ปฏิบัติมากที่สุด
- 4 หมายความว่า ปฏิบัติมาก
- 3 หมายความว่า ปฏิบัติปานกลาง
- 2 หมายความว่า ปฏิบัติน้อย
- 1 หมายความว่า ปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติ

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 50 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

การคิดคะแนน เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วนำมาประเมินผลโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามด้านความเชื่อมั่นในตนเองและแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาขอบเขต และสาระสำคัญที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับเรื่องที่จะศึกษา

2. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และผู้ฝึกสอนยิมนาสติกศิลป์

3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์จากนั้นนำมาสร้างแบบสัมภาษณ์

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ประธาน และกรรมการผู้ควบคุม

ปริญญาานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านทำการตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90

7. นำแบบสอบถามไปปรึกษาและให้ประธาน และคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ทำการตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)
 - 1.1 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติก จำแนกตามเพศ พบว่า
 - 1.1.1 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 27.42$, S.D. = 5.14)
 - 1.1.2 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 26.40$, S.D. = 7.11)
 - 1.2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 1.2.1 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยมินาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

2.1 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ตามรายชื่อที่

1.1 การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ทั้งในขณะฝึกซ้อม และการแข่งขัน และ 1.2 เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็ง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$ และ 3.83 , $S.D. = .73$ และ $.67$ ตามลำดับ)

2.2 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ตามรายชื่อที่

2.2 สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส 2.1 สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเอง ในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะฉันเคยทำได้ และ 2.3 ใช้คำคม เพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน เช่น ไม่มีทางประสบความสำเร็จ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$, 3.37 และ 3.21 , $S.D. = .94$, $.91$ และ $.93$ ตามลำดับ)

2.3 เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation) ตามรายชื่อที่ 3.4 มีการชมเชยนักกีฬา

เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก ข้อที่ 3.1 วางโปรแกรมจากง่ายไปหายาก และข้อที่ 3.3 วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, 4.29 และ 4.19 , $S.D. = .61$, $.59$ และ $.60$ ตามลำดับ) และในข้อ 3.2 มีสิ่งตอบแทนเล็กน้อยเมื่อเด็กทำได้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, $S.D. = .88$)

2.4 เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)

ตามรายชื่อที่ 4.3 เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึกอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$, $S.D. = .90$)

4.2 ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสียอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$, $S.D. = .64$) และ

4.1 มีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิตอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.48$, $S.D. = .72$)

2.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ตามรายชื่อที่ 5.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกับ

นักกีฬา ในข้อที่ 5.3 ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน ในข้อที่ 5.4 จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม และในข้อที่ 5.2 ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, 3.69 , 4.19 และ 4.01 , $S.D. = .59$, $.60$, $.57$ และ $.84$ ตามลำดับ)

2.6 เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน

(Mental Preparation Strategies) ตามรายชื่อที่ 6.2 การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการ

แข่งขัน ในข้อที่ 6.3 พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด และข้อที่ 6.1 อยู่กับนักกีฬาตลอดเวลาทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$, 4.20 และ 4.11 , $S.D. = .54$, $.55$ และ $.65$ ตามลำดับ) และในข้อ 6.4 มีการบนบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.48$, $S.D. = .72$)

2.7 เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอึดเข็ม (Attention Assertive Behavior)

ตามรายชื่อที่ 7.2 แสดงความดีใจเมื่อเล่นได้ดี เมื่อทำคะแนนได้ดีให้นักกีฬาตบมือกัน และส่งเสียงเฮ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = .64 และในข้อ 7.3 ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจ ในความสามารถของตนเอง และในข้อ 7.1 กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่อยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X} = 4.42$ และ 4.38, S.D. = .65, .82 ตามลำดับ)

2.8 เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) ตามรายชื่อที่ 8.1 กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม ข้อที่ 8.3 พูดยให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ ผิดพลาดที่เกิดขึ้น และในข้อที่ 8.2 แนะนำให้นักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกคู่แข่งยั่วเย้าอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.43$, 4.00 และ 3.81, S.D. = .72, .83 และ .86 ตามลำดับ)

2.9 เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition) ตามรายชื่อที่ 9.4 พูดยกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม ในข้อที่ 9.1 ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ ในข้อที่ 9.2 เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และในข้อที่ 9.3 เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, 3.97, 3.88 และ 3.67, S.D. = .65, .80, .94 และ .76 ตามลำดับ)

2.10 เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery) ตามรายชื่อที่ 10.1 ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน และ 10.3 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$ และ 3.67, S.D. = .79 และ .72 ตามลำดับ) และ 10.2 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ และ 10.4 ให้นักกีฬาฝึก จินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.67$ และ 3.00 S.D. = 1.12 และ 1.14 ตามลำดับ)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และเทคนิค ของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งในทุกประเภทกีฬา นักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อมทั้ง ด้านร่างกาย และด้านจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับ นักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง เป็นการกำจัดปัญหาภายในตัวนักกีฬาต่าง ๆ ที่สำคัญให้หมดไปหรือให้ เหลือน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการขาดความเชื่อมั่น

ในตนเอง ในการที่จะเข้าร่วมแข่งขันซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถบั่นทอนศักยภาพของนักกีฬาให้ลดน้อยลงได้

บทบาทของผู้ฝึกสอน คือการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงออกถึงความสามารถได้สูงสุดเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่เพื่อความเป็นเลิศ การฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเปรียบเป็นสนามทดสอบหรือประเมินผลของผู้ฝึกสอนเป็นอย่างดี ว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองได้สมบูรณ์หรือไม่ เพียงใด

ในการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬากลุ่มนี้จะมีประสบการณ์การแข่งขัน ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขันนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens. et.al. 1990: 96) ที่กล่าวว่า ความเครียดทางความคิด จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และยังมีคำกล่าวที่น่าสนใจของ TUTKO (Tutko. 1971: 932-933) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม ผลที่แสดงออกให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนักกีฬาก็จะมีความเอาใจใส่ และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย TUTKO ได้แนะนำอีกว่านักกีฬาควรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อที่จะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ด้านการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน พบว่า

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน และเน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็ง ถึงแม้ว่านักกีฬาจะท้อแท้เท่ากัน มีความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่าจะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และเป็นผู้ชนะ ดังที่ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531: 5) กล่าวว่า การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ

นักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน

2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้ เพราะฉันเคยทำได้ และใช้คำคม เพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางที่จะประสบความสำเร็จได้ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม

3. เทคนิคแรงจูงใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก วางโปรแกรมฝึกซ้อมจากง่ายไปหายาก และมีการวางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม มีบทบาทที่สำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนมีความสามารถระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬามีแรงจูงใจ อาจเกิดจากภายในตัวนักกีฬาเองหรือได้รับแรงจูงใจจากภายนอก ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีแรงบันดาลใจที่จะต้องชนะการแข่งขัน และก้าวขึ้นสู่ระดับสูงให้ได้”

4. เทคนิคเสริมความตั้งใจ และสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่เลือกมาก คือ เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึก รองลงมา คือ ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืน และมีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิตหลังจากที่เล่นเสีย เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

4.1 การควบคุมสมาธิ คือความสามารถในการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำ และไม่ควรทำ จึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจได้อย่างรวดเร็ว”

4.2 การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือนอกจากที่นักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะเดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปแล้วจะเหลือแต่สมาธิ และความตั้งใจ ต่อสถานการณ์นั้น เท่านั้น

5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก และข้อที่เลือกมาก คือ กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้

ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม และตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจ ในการกำหนดเป้าหมายยังช่วยเป็นเทคนิคที่ช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายในเพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาที่กำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำซ้ำ และชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาและเป็นตัวเพิ่มระดับความมั่นใจอีกด้วย สำหรับเทคนิคเป้าหมายนี้

6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน พุดปลูกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด และอยู่กับนักกีฬาตลอดเวลาทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ส่วนข้อที่เลือกน้อยคือมีการบนบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533: 6) กล่าวว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬา ดังนั้นโค้ชควรหาแนวทางในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมจึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา มีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลดังนี้ วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่าย ๆ ทำได้โดยการควบคุมร่างกายและควบคุมทางจิตใจ ผู้สอนสามารถฝึกให้นักกีฬาปฏิบัติในขณะที่ฝึกซ้อม หรือก่อนการแข่งขัน โดยทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้

7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกทีม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เทคนิคนี้สำคัญมาก เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจของทีมการสร้างคุณค่าน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งแก้ปัญหาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่กลัวแพ้ และขาดความมั่นใจ สามารถกระตุ้นให้นักกีฬาที่มีความอยากลงแข่งขัน ซึ่งอนันต์ อุตชู (2538) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการแข่งขันเพื่อให้แข่งดีที่สุดดังนี้

- พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากลงสนาม แต่ถ้านักกีฬาคนใดมีมากเกินไปจะต้องลดความกระตือรือร้นลง
- เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป
- พุดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พุดให้เกิดความมั่นใจ จัดความกลัวให้หมดไป

8. เทคนิคควบคุมอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ กระตุ้นให้นักกีฬา มีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น และแนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกคู่แข่งยั่วเย้า อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนของนักกีฬาได้เห็นความสำคัญของเทคนิคนี้ การแข่งขันเป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว หรือมีความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสภาพการณ์เกินความสามารถของนักกีฬาเองในการแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากของนักกีฬาที่จะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์การแข่งขันที่มีความสำคัญมาก ๆ

ถ้านักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะเป็นจุดด้อยที่เด่นมากในการแข่งขัน จะเห็นได้จากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อต้องการทำการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬา และผู้ฝึกสอนควรทราบถึงสาเหตุของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เทคนิคนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2532: 5) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน และการฝึกควบคุมจิตใจในการแข่งขัน

การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 นาทีก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง ชวนสนทนาหรือแนะนำวิธีต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีโยคะก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้พร้อมทำงานได้เป็นอย่างดี

9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือพูดกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม ให้นักกีฬายอมรับสภาพการว่าต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ เพื่อให้นักกีฬาไม่กดดันตัวเอง มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการบีบนวดนักกีฬาเบา ๆ ก่อนการแข่งขัน และการหายใจเข้า และผ่อนลมหายใจช่วงก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 7) กล่าวว่าผู้ฝึกสอนสามารถใช้เทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา ได้ดังนี้

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน
2. ใช้คำพูด และท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬา และเกิดทัศนคติในทุกระดับขั้นตอนของการฝึกซ้อมของการแข่งขัน
3. ฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้นักกีฬามีประสบการณ์ และทักษะหลาย ๆ ประการ
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะก่อให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ
5. สร้างความคิดว่าแข่งขันแต่ละครั้งมีความหมายสำคัญเท่ากัน

6. ให้นักกีฟาดังเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ

7. ผู้ฝึกสอนควรซ่อนเร้นความกลัว และความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์แข่งขัน และการเล่นกีฬา ถ้าผู้ฝึกสอนแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลนั้นด้วย

10. เทคนิคการฝึกจิตใจ และจินตภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ และให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ จะมีการปฏิบัติไม่มากนัก ส่วนใหญ่นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือคิดว่าจะประสบความสำเร็จจะปฏิบัติกันมาก แอริส และแอริส (ยศวิน ปราชญ์นคร. 2538: 25-26; อ้างอิงจาก Harris; & Harris. 1984) กล่าวว่าคุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอน การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องนอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะประสบผลสำเร็จสูงสุด อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้นอกจากมีการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ในการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอย่างสัมพันธ์กัน เพราะแต่ละเทคนิคมีเหตุผลสำคัญประการหนึ่งก็คือ จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ใฝ่หาวิธีการฝึกที่ทันสมัยสามารถวิเคราะห์ และแก้ไขท่าทาง มีการสื่อสารที่ดี บริหารบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีจริยธรรม และมีความเชื่อถือคุณค่าของการแข่งขัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน กระตือรือร้น และมีความคิดริเริ่ม มีความรู้ในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา บทบาทของผู้ฝึกสอนทั้งหมด ทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะที่กำลัง

ทำการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้มากเท่าที่จะมากได้ โดยผู้ฝึกสอนต้องตระหนักว่านักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมที่ดี และมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความสามารถของผู้ฝึกสอนเป็นที่ประจักษ์แก่วงการกีฬา และสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้ฝึกสอนสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางในการควบคุมความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ที่ทำให้นักกีฬาแสดงถึงความสามารถได้สูงสุด

ส่วนเทคนิคของผู้ฝึกสอนพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ฝึกสอนนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระดั้มาก ยังมีความรู้แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอนของนักกีฬาในแต่ละจังหวัดเห็นคุณประโยชน์ และความสำคัญ อีกทั้งมีความตั้งใจจริงที่จะนำเทคนิคไปพัฒนาศักยภาพของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ให้ไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ในกีฬาสินิดอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ในกีฬาสินิดอื่น ๆ ด้วย



บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). ประวัติกีฬาแห่งชาติ. สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2553, จาก

<http://learners.in.th/blog/geela2008/193325>

_____. (2553). ประวัติกีฬายิมนาสติก. สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2553, จาก

<http://www.tlcthai.com/>

กุลทล สันทัดการ. (2549). พฤติกรรมการใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล

ในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2532). ประสบการณ์การเล่นกีฬา. (98): 5.

ฐีพ อ่อนโคกสูง. (2516). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวความวิตกกังวลความเชื่อมั่น

ในตนเองกับคุณธรรมพลเมืองดี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.

ถ่ายเอกสาร.

ณัฐวุฒิ กลิ่นนาค. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคโค้ชที่ช่วยในการ

พัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเทนนิสในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33. ปรินญานิพนธ์

วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ถ่ายเอกสาร.

เดโช สนวนานนท์. (2516). ทางสร้างเชื่อมั่นในตนเอง. ในรวบรวมข้อเขียนและบทความทาง

จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มี

ความสามารถในการปาลูกดอก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดุสิต อุบลเลิศ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬากับการนำไปใช้ใน

กีฬาฟุตบอล. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

ทวี กรายไทยสงค์. (2545). การเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการ

กีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การ

ออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2529). *หลักการฝึกกีฬาวัยน้ำ*. กรุงเทพฯ; สยามบรรณาการพิมพ์. (2545).
การวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา คำมูล. (2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิง.
รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกสอน
กีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. (2537). *เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬาสำหรับ
ครูผู้สอนพลศึกษา*. มหาสารคาม; สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.
- ปกาศิด อนุกุล. (2546). *การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชกับนักกีฬา พ.ศ. 2545-2546*.
ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา
(Psychology of Sports)*. ประสานมิตร.
- _____. (2553). *จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคการเอาชนะ นักกีฬาไทยยังไม่ค่อยมี*. สืบค้นเมื่อ
14 กันยายน 2553, จาก
http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_content&view
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2535). *จิตวิทยาการกีฬา*. เชียงใหม่: คณะครุศาสตร์, วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). *การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ*.
ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อ
ความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม
และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*.
ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). *ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*.
ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2534). บทบาทของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการสอนและพลศึกษา.
วารสารจิตวิทยาการกีฬา: กรุงเทพฯ.
- ศิริพร เทียบเทียม. (2551). *ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง*.
ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.
สาลี สุภาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). *ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมในการเตรียมตัว
เข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15*. วิทยานิพนธ์ คม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- _____. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ
วิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่
ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์
กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). *การศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารชมรม
จิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ปฏิบัติ*.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- อนันต์ อัดชู. (2538). *หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations fo thought and actions: A social cognitive theory*.
Englewood Cliffs,NJ:Prentice hsl.
- _____. (1977). *Self-Efficacy:Toward a Unifying theory of Behavioral Change*.
Psychological Review. 84, 191-215.
- Blair. G. M. (1968). *Educational psychologigy to stress; A nursing concern*.
Nursing Forn, 19, 258-269.
- Cox, R.H., Martens, M.P; & Russell, W.D. (2003). *Measuring anxiety in athletics: The
Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*. Journal of Sport and Exercise
Psychology, 25, 519-533.

- Chroni, S., Perkos, S. & Theodorakis, Y. (2007). *Function and Preferences of Motivational and 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>
- Krejcie; & Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*. 30. 607-610.
- Middleton, S.C. ;& et al. (2003). Mental Toughness: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport and Exercise Science*.
- Harris, D.V.; & Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skill for physical People*. New York: Leisure Press.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper.
- Smith, H. C. (1961). *Personality adjustment*. New York: McGraw-Hill;
- Sullivan; & Hodge. (1991). A Survey of Coaches and athletes about Sport Psychology in New Zealand. *The Sport Psychologist*. 3: 140-151.
- Symonds, F. (1964). *Addington teaching yourself personal efficiency*. London: The English Universte Press.
- Vealey. (1986). *Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development*. *Journal of Sport Psychology*. 8: 221-246.
- Weinberg; & Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd. Champaign IL : Human kinetic.
- Tutko, Thomas. (1971). A. Anxiey. In Leonaarnd, A.Larsoned. *Encycicpedia of SportSciences And Medicine*. New York: Macmillan Publishing Co.





ภาคผนวก ก
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2R)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์
 ตามความเป็นจริง

1. ชื่อ.....

2. ทีมจังหวัด.....

3. เพศ () ชาย
 () หญิง

4. ประสบการณ์การแข่งขันยิมนาสติกศิลป์

- () 1 ปี – 4 ปี
- () 5 ปี – 8 ปี
- () มากกว่า 8 ปี



แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบที่สามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ข้อ	ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น				
2	ข้าพเจ้าจะพบว่าทำอะไรไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5	ข้าพเจ้าจะพบว่าแพ้				
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกจะพบว่าควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้				
11	ข้าพเจ้าจะพบว่าเล่นได้ไม่ดี				
12	ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง				
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย				
14	ข้าพเจ้าจะพบว่าทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ

ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

การให้คะแนน : ไม่เลย = 1 เป็นบ้าง = 2 ปานกลาง = 3 มาก = 4

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นในตนเองช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40

แปลผลคะแนนดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง



ภาคผนวก ข
แบบสอบถามผู้ฝึกสอน

แบบสอบถามผู้ฝึกสอน

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ฝึกสอนใช้เทคนิคต่าง ๆ กับนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ของตนเองก่อนการแข่งขัน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชื่อ.....

2. ทีมจังหวัด.....

3. อายุระหว่าง 21 - 30 ปี ()

31 - 40 ปี ()

41 ปีขึ้นไป ()

4. เพศ () ชาย () หญิง

5. ประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์

1 - 5 ปี ()

6 - 10 ปี ()

มากกว่า 10 ปี ()

แบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำถามที่ท่านใช้เทคนิคกับนักกีฬาของท่าน โดยการใช้อธิบายเทคนิคความรู้สึีก่อนการแข่งขัน และช่วงแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความ และตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

รายการ	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) 1.1 การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน 1.2 เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้ มีจิตใจเข้มแข็ง					
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude) 2.1 สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเอง ในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะ ฉันเคยทำได้ 2.2 สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤต ให้เป็นโอกาส 2.3 ใช้คำคม เพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อมและ แข่งขัน เช่น ไม่มีทางประสบความสำเร็จ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม					
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation) 3.1 วางโปรแกรมจากง่ายไปหายาก 3.2 มีสิ่งตอบแทนเล็กน้อยเมื่อเด็กทำได้ 3.3 วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม 3.4 มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก					

รายการ	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration) 4.1 มีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิต 4.2 ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืน หลังจากที่เล่นเสีย 4.3 เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึก					
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) 5.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา 5.2 ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมี ตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ 5.3 ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน 5.4 จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อม ให้เหมาะสม					
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อน การแข่งขัน (Mental Preparation Strategies) 6.1 อยู่กับนักกีฬาทลอดเวลาทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน 6.2 การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อน การแข่งขัน 6.3 พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถ ได้สูงสุด 6.4 มีการบนบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทอง จะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ					

รายการ	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกเหิม (Attention Assertive Behavior) 7.1 กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ 7.2 แสดงความดีใจเมื่อเล่นได้ดี เมื่อทำคะแนนได้ดีให้นักกีฬาทบมือกัน และส่งเสียงเฮ 7.3 ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง					
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) 8.1 กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม 8.2 แนะนำให้นักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกคู่แข่งยั่วเย้า 8.3 พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น					
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition) 9.1 ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ 9.2 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 9.3 เทคนิคการหายใจเข้า และผ่อนลมหายใจ 9.4 พุดกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม					

รายการ	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)					
10.1 ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน					
10.2 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ					
10.3 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน					
10.4 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบความสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ					

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)
7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอึดเข็ม (Attention Assertive Behavior)
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน หมายถึง (Anxiety and Stress Control in Competition)
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)

เกณฑ์การคิดคะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

- 5 หมายความว่า ปฏิบัติมากที่สุด
- 4 หมายความว่า ปฏิบัติมาก
- 3 หมายความว่า ปฏิบัติปานกลาง
- 2 หมายความว่า ปฏิบัติน้อย
- 1 หมายความว่า ปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติ

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วย จำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 50 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

การคิดคะแนน โดยเกณฑ์ในการประมาณผลคะแนน เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วนำมาประเมินผลดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด



ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- 1.รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2.รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3.รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 4.อาจารย์วินิจ รัตนแก้ว
ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์
อาจารย์ 2 ระดับ 7
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
- 5.อาจารย์บัณฑิต นฤชู
อาจารย์ 2 ระดับ 7
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาการกีฬา
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
ผู้ตัดสินสมาคมกีฬายิมนาสติกศิลป์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายเอกราช จันทร์กรุง
 วัน เดือน ปีเกิด 12 ตุลาคม 2522
 สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 139/9 หมู่ 1 ตำบลทรงคนอง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533 ประถมศึกษา
 จากโรงเรียนเพ็ญศิริ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
 พ.ศ. 2536 มัธยมศึกษาตอนต้น
 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
 พ.ศ. 2539 มัธยมศึกษาตอนปลาย
 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
 พ.ศ. 2549 วิทยาศาสตร์บัณฑิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 จากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดสุโขทัย
 พ.ศ. 2554 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ