

กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
กันยายน 2559

กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

กันยายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
กันยายน 2559

ชุดิกาญจน์ ผาลใจ. (2559). กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ. ปรินญานพนธ์ กศ.ม.(การจัดการเรียนรู้อพลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จใน
การแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ
นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จังหวัด
นครศรีธรรมราช จำนวน 127 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถ
ทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและ
ในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม พบว่า ภาพรวมของการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.64, 3.75$) การจินตภาพ ($\bar{X} = 3.52, 3.59$)
การกระตุ้นตนเอง ($\bar{X} = 3.64, 3.67$) การพูดกับตนเอง ($\bar{X} = 3.42, 3.38$) การผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.17, 3.32$) และการควบคุมสมาธิ ($\bar{X} = 3.34, 3.24$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกัน ส่วนภาพรวมและ
รายข้อทุกข้อของการเป็นอัตโนมัติ ($\bar{X} = 3.31, 3.37$) และการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X} = 3.10, 2.92$)
นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกันอยู่ในระดับบางครั้ง ในสถานการณ์ของการแข่งขัน พบว่า
ภาพรวมของการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.60, 3.54$) การเป็นอัตโนมัติ ($\bar{X} = 3.35, 3.45$) การจินตภาพ
($\bar{X} = 3.69, 3.76$) การกระตุ้นตนเอง ($\bar{X} = 3.71, 3.68$) การพูดกับตนเอง ($\bar{X} = 3.80, 3.77$)
การผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.24, 3.41$) และการคิดทางลบ ($\bar{X} = 1.75, 2.48$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่า
ใกล้เคียงกัน ส่วนภาพรวมและรายข้อทุกข้อของการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X} = 3.05, 2.89$) นักกีฬาทั้งสอง
กลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกันอยู่ในระดับบางครั้ง และกลวิธีทางจิตวิทยาที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จใน
สถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักของนักเรียน
นักศึกษาแห่งชาติได้ คือ กลวิธีการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC)

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES AFFECTING SUCCESS OF WEIGHTLIFTING
COMPETTITION IN THE NATIONAL SCHOOLS SPORTS GAMES

AN ABSTRACT
BY
CHUTIKAN PALJAI



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

September 2016

Chutikan Paljai. (2016). *Psychological Strategies Affecting Success of Weightlifting*

Competition in The National Schools Sports Games. Master thesis. M.Ed. (Physical Education Learning Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc.Prof.Dr.Thawuth Pluemsamran.

The purpose of this research was to study the psychological strategies affecting the success in weightlifting competitions in The National Schools Sports Games. Data source in this study are 127 athletes in the 37th Weightlifting Competition in The National Schools Sports Games at Nakhon Si Thammarat province. The research instrumentation is the Test of Performance Strategies (TOPS) focused on the practice situation and the in-competition situation.

Research Results

Result analysis of average in Test of Performance Strategies in practice: It is found that the over view of Goal Setting ($\bar{X} = 3.64, 3.75$); Imagery ($\bar{X} = 3.52, 3.59$); Activation ($\bar{X} = 3.64, 3.67$); Self – talk ($\bar{X} = 3.42, 3.38$); Relaxation ($\bar{X} = 3.17, 3.32$); and Attentional Control ($\bar{X} = 3.34, 3.24$); Two groups of athletes' average is approximate. The overview and every items of Automaticity ($\bar{X} = 3.31, 3.37$); and Emotional Control; ($\bar{X} = 3.10, 2.92$); Two groups of athletes' average is sometimes approximate. Test of Performance Strategies in competition: It is found that the overview of Goal Setting ($\bar{X} = 3.60, 3.54$); Automaticity($\bar{X} = 3.35, 3.45$); Imagery($\bar{X} = 3.69, 3.76$); Activation ($\bar{X} = 3.71, 3.68$); Self – talk($\bar{X} = 3.80, 3.77$); Relaxation($\bar{X} = 3.24, 3.41$); and Negative Thinking($\bar{X} = 1.75, 2.48$); Two groups of athletes' s average is sometimes approximate. The overview and every individual items of Emotional Control ($\bar{X} = 3.05, 2.89$); Two groups of athletes' average is sometimes approximate. Psychological strategies that can predict success in situations of practice and in-competition situation in competitive weightlifting in the Thailand National Schools Sports Games. The Strategy Negative thinking in a competitive situation (NegC)

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ

ของ

ชุตिकाญจน์ ผาลใจ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่ เดือน กันยายน พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษา

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธำมณี ปลื้มสำราญ)

(รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธำมณี ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดีด้วยความกรุณา ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และอาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ รวมถึงอาจารย์ทุกท่านของคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอบขอบพระคุณ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคน ในการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่นทุกคนที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอบขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัย ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุน ช่วยเหลือมาตลอด

ฐิติกาญจน์ ผาลใจ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานการวิจัย.....	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา.....	6
เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	7
คุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬา.....	11
ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในกีฬา.....	14
ปัจจัยสู่ความสำเร็จของนักกีฬา.....	17
ประวัติการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ	22
ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศไทย.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิจัย.....	37
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	60
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	60
แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	61
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	63
 บรรณานุกรม.....	64
 ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก.....	69
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของทุกหน่วยประชากร (Census Population).....	39
2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	41
3 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	42
4 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	43
5 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการจินตภาพในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	44
6 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	45
7 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการพูดกับตนเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	46
8 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการผ่อนคลายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	47
9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมสมาธิในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	48

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	49
11 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	50
12 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ ของการแข่งขัน.....	51
13 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการจินตภาพในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	52
14 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	53
15 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการพูดกับตนเองในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	54
16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการผ่อนคลายในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	55
17 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธี การแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการคิดทางลบในสถานการณ์ของ การแข่งขัน.....	56
18 กลวิธีจำแนกประเภทนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้รับเหรียญ รางวัล ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม.....	57

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 กลวิธีจำแนกประเภทนักกีฬาแยกน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล ในสถานการณ์ของการแข่งขัน.....	57
20 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์ที่เป็นคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานของกลวิธีในสมการจำแนกประเภท นักกีฬาแยกน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล.....	58
21 ผลการจำแนกกลุ่มนักกีฬาแยกน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล.....	59



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 5 |
|------------------------------|---|



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ซึ่งจัดโดยกรมพลศึกษา เป็นรายการแข่งขันที่จัดขึ้นสำหรับนักกีฬาในระดับนักเรียน และนักศึกษา ในปัจจุบันมีนักกีฬายกน้ำหนักเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่าในอดีต มีจำนวนนักกีฬายกน้ำหนักเพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิง และมาจากหลายสถานศึกษา หลายจังหวัด และหลายเขตการแข่งขัน สิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬายกน้ำหนักมีความสามารถและประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น นอกจากจะพัฒนาตัวนักกีฬาให้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีแล้ว การพัฒนาทางด้านจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับตัวของนักกีฬา เนื่องจาก การแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาที่ต้องเผชิญกับความกดดันเป็นอย่างมาก ซึ่งจากกติกาการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก นักกีฬาที่ลงทำการแข่งขันจะต้องทำการยกน้ำหนักภายในหนึ่งครั้งให้ดีที่สุด โดยมีโอกาสเพียงสามครั้งเท่านั้นในแต่ละท่าการแข่งขัน ดังนั้น ในขณะที่แข่งขันจะเต็มไปด้วยความกดดันทั้งจากตัวนักกีฬาเองและจากสภาพแวดล้อมของการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นคู่แข่งหรือผู้ชม ระหว่างการแข่งขันนักกีฬาอาจเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การควบคุมอารมณ์ การควบคุมสมาธิของนักกีฬาลดลง และอาการดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ถึงแม้ว่าช่วงการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะมีความพร้อมทางด้านร่างกายแล้วก็ตาม

การใช้ทักษะทางจิตวิทยา ในการระบุดึงและจุดอ่อนของนักกีฬา เพื่อนำผลการประเมินความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาและข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลมาดำเนินการวางแผนในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ตลอดจนเป็นแนวทางในการเลือกการฝึกทักษะที่เหมาะสมกับนักกีฬาและทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด วิธีการที่จะทำให้รับข้อมูลดังกล่าว คือ การมีเครื่องมือในการประเมินที่สามารถบอกถึงตัวแปรทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา การใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะประเมินทักษะทางจิตใจของนักกีฬาได้ดี (Tkachuk; Leslie-Toogood; & Martin. 2003: 104-117) แบบสอบถามที่สำคัญฉบับหนึ่งในการประเมินกลวิธีทางจิตวิทยา คือ การทดสอบกลวิธีในการแสดงความสามารถ (TOPS) ได้รับการออกแบบเพื่อประเมินความหลากหลายของการใช้กลวิธี ทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขันและการฝึกซ้อม (Katsikas; et al. 2009: 29-38) แบบทดสอบนี้ได้ถูกสร้างขึ้นโดย โทมัส บนพื้นฐานของกระบวนการทางจิตวิทยาที่เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการแสดงความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพของนักกีฬา ทั้งในสถานการณ์แข่งขัน และสถานการณ์ฝึกซ้อม (Thomas; et al. 1999: 697-711) แบบสอบถามนี้มีข้อคำถาม จำนวน 64 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

มี 8 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Activation) การพูดกับตนเอง (Self-Talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) และในสถานการณ์ของการแข่งขันมี 8 องค์ประกอบเหมือนกับในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม ยกเว้นองค์ประกอบด้านการควบคุมสมาธิ (Attentional Control) จะถูกแทนที่ด้วยองค์ประกอบด้านการคิดทางลบ (Negative Thinking)

นักกีฬาเยาวชนในระดับนักเรียน นักศึกษา เป็นนักกีฬาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับเยาวชน การใช้กลวิธีทางจิตวิทยาจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬายูวชน ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งกลวิธีทางจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Activation) การพูดกับตนเอง (Self-Talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking) จากที่กล่าวข้างต้นและจากประสบการณ์การเป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนนักกีฬายูวชน กลวิธีทางจิตวิทยาในสถานการณ์ของการแข่งขัน องค์ประกอบด้านการคิดทางลบ ส่งผลกับสถิติของนักกีฬาในการแข่งขันและก่อให้เกิดผลกระทบในการแข่งขันโดยเฉพาะนักกีฬาที่มีอายุน้อย ๆ จะเกิดการคิดทางลบ มากกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ เป็นต้น

เนื่องด้วยผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬายูวชนของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักกีฬาในระดับนักเรียน และนักศึกษา จึงมีความสนใจจะศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาที่สามารถส่งผลหรือพยากรณ์ความสำเร็จให้กับนักกีฬายูวชนในการแข่งขันกีฬายูวชน ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ได้ โดยใช้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทยของปภินวิชตฤ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน (ปภินวิชตฤ์ โพธิ์ภาค. 2557: 9) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากนักกีฬา จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถออกแบบโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน ทำให้นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นของตนเอง รวมทั้งสามารถพัฒนานักกีฬายูวชนในระดับกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ เพื่อก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ทั้งในระดับชาติ และระดับนานาชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ
2. เพื่อพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ด้วยกลวิธีทางจิตวิทยา

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ และนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬายกน้ำหนัก และเตรียมความพร้อมของทีม เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในปีต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ นักกีฬาทุกคนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 24-28 มกราคม พ.ศ. 2559 จำนวน 127 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variables) ได้แก่ กลวิธีทางจิตวิทยา ใน 2 สถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย 1.สถานการณ์ของการฝึกซ้อม 8 องค์ประกอบ 2.สถานการณ์ของการแข่งขัน 8 องค์ประกอบ
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ การได้รับเหรียญรางวัลและการไม่ได้รับเหรียญรางวัลจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลวิธีทางจิตวิทยา หมายถึง กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา แบ่งออกเป็น 2 สถานการณ์ คือ 1.ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมมี 8 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Activation) การพูดกับตนเอง (Self-Talk) การ

ผ่อนคลาย (Relaxation) และการควบคุมสมาธิ (Attentional Control) 2. ในสถานการณ์ของการแข่งขันมี 8 องค์ประกอบเหมือนกับในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม ยกเว้นองค์ประกอบด้านการควบคุมสมาธิ (Attentional Control) เพราะว่าในสถานการณ์ของการแข่งขันจะถูกแทนที่ด้วยองค์ประกอบด้านการคิดทางลบ (Negative Thinking) **กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา** หมายถึง วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬาเพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้นโดยกำหนดการวัดแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา มีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ

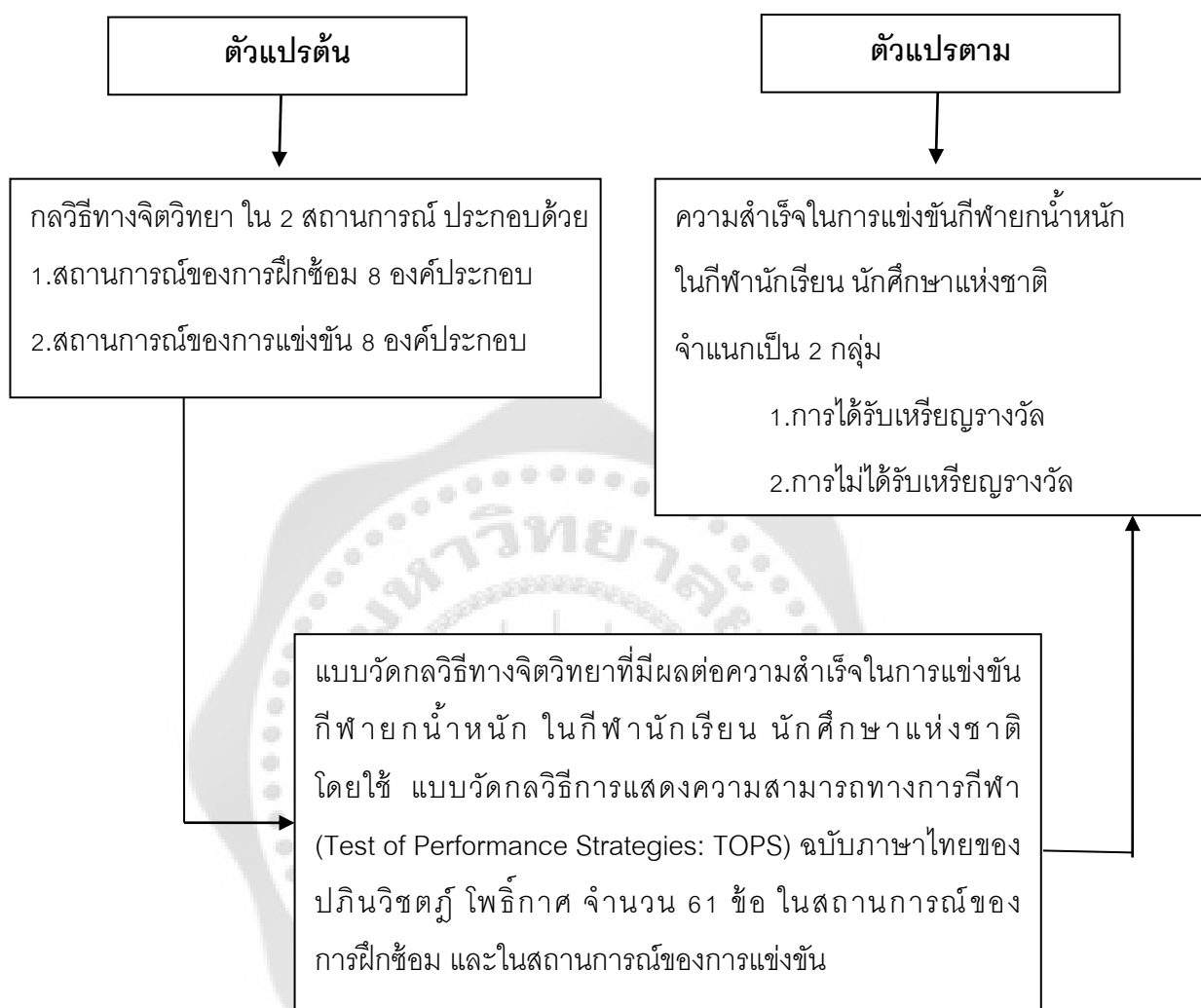
2. ผลความสำเร็จ หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัล และไม่ได้ได้รับเหรียญรางวัล ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ แบ่งเป็นชาย 8 รุ่น หญิง 7 รุ่น รวม 15 รุ่น จากเหตุการณ์แข่งขัน 10 เขต จำนวนทั้งหมด 127 คน

3. นักเรียน หมายถึง บุคคลซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือสถานศึกษาหรือการศึกษา นอกระบบ (กศน.) หรือการศึกษาตามอัธยาศัย ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ หรือสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสังกัดอื่น ๆ ที่ใช้หลักสูตรตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ไม่เกินชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (เกิดปี พ.ศ.2540 เป็นต้นไป)

4. นักศึกษา หมายถึง บุคคลซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสายอาชีพของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หลักสูตรไม่เกินระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (เกิดปี พ.ศ.2540 เป็นต้นไป)

5. การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ หมายถึง การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ซึ่งจัดโดย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กีฬายกน้ำหนัก จัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 24-28 มกราคม พ.ศ. 2559 ณ โรงแรมเนชั่น โรงแรมกีฬาริมฝั่ง นครศรีธรรมราช อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งเป็นชาย 8 รุ่น หญิง 7 รุ่น รวม 15 รุ่น จากเหตุการณ์แข่งขัน 10 เขต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

กลวิธีทางจิตวิทยาสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักของนักเรียน นักศึกษาแห่งชาติได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า พอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
2. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา
3. คุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬา
4. ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในกีฬา
5. ปัจจัยสู่ความสำเร็จของนักกีฬา
6. ประวัติการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ
7. ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศไทย

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่าโดยสรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาการกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้ความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และเพื่อการบำบัดรักษา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาหรือการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุก

ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกรักผูกมัด และมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลาสั้น ๆ และทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) อธิบายว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดการควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬารวมถึงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้องเป็นผลดีต่อเกมการแข่งขันและการแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถของนักกีฬาได้อย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

2.1 เทคนิคการจินตภาพ

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์หาคำตอบทักษะกีฬาต่าง ๆ

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

ในการกีฬา จินตภาพ คือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้ นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่า ทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และทำให้ความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป

ประโยชน์ของการจินตภาพ

จินตภาพมีคุณประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬา ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ

2. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่ออุปสรรคต่าง ๆ

เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด

6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่าง

ยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี

2.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรัฐไชย (2542) กล่าวโดยสรุปว่าการมีสมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก และสิ่งทีรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอกก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด

2.3 เทคนิคการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเอง การหยุดคิด และการพูดดีกับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ขจัดความคิดที่ทอดย้อยที่เข้ามาในสมองหรือความคิดเพื่อขบวนการกระทำของตัวเอง เพื่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดีพร้อมที่จะแข่งขันและเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และความสามารถของตนเองได้

ประโยชน์การพูดดีกับตนเอง

การพูดกับตนเองของนักกีฬาอาจจะเป็นการพูดที่ออกเสียง หรือพูดในใจก็ได้ มีความสำคัญดังนี้

1. เพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติของความคิดและการพูดกับตนเองของนักกีฬา จะต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับความสามารถของวันนี้ด้วย เป็นการใช้คำพูดย้ำเตือน ความคิด การแบ่งความสนใจ วิธีการที่ถูกต้อง และให้กฎแฉ่สำคัญของทักษะนั้น ดังนั้น นักกีฬา สามารถที่จะสร้างประโยค คำพูดกับตนเองให้ไปในทางที่ดี สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น พูดกับ ตนเองว่า "เป้าหมายคือเหรียญทอง" พูดกับตนเองต่อไปว่า "ฉันฝึกซ้อมและเตรียมตัวเป็นอย่างดี จึง เป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะเล่นไม่ได้ดี ฉันสามารถชนะได้แน่นอน"

2. เพื่อควบคุมสมาธิและความมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญ เป็นการใช้คำพูดเพื่อ มุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญที่นักกีฬาต้องการ เช่น ยิงลูกโทษบาสดเกตบอล : เหยหน้าตามองห่วง ยึดแขนให้สุด

3. เพื่อแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง เป็นการพูดกับตนเอง เมื่อนักกีฬาต้องการที่จะเปลี่ยน ทักษะหรือแก้ไขการแสดงทักษะที่ผิดให้ถูกต้อง โดยการพูดย้ำกับตนเองให้ไปในทางที่ดี เช่น เทนนิส : ให้นำหน้าตัวอยู่ที่ขาหน้าเมื่อตีลูกแบกแฮนด์

4. เพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ เป็นการคิดหาคำพูดที่กระตุ้นให้มีอารมณ์มีความพร้อม พอเหมาะในการแข่งขัน เช่น "วันนี้ฉันพร้อมแล้ว" "ฉันเล่นได้ดี" "พร้อมที่จะแข่งเพื่อชนะ" หรือ "ใจเย็น" เป็นต้น

5. เพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยให้การคงความกระตือรือร้นนั้น ๆ และความเสมอต้นเสมอปลาย เช่นนักกีฬาเกิดความท้อให้พูดกับตนเอง เพื่อให้มีความพยายามต่อไป เช่น "ลุยเลย" "ใจเย็น" "ทีละขั้นแล้วดีเอง" เป็นต้น เป็นคำพูดที่จะทำให้คงความพยายามไว้ กรณีที่ ซ้อมเป็นเวลานานนักกีฬาจะเกิดความเบื่อ ความล้า ความเหนื่อย ความพยายามไม่มี ให้โค้ชช่วยชี้ถึง เป้าหมายที่นักกีฬากำหนดไว้กับตนเอง กับกลุ่มการพูดเพื่อความพยายาม เช่น "ลูกนี้เพื่อซีเกมส์" "เกมนี้เพื่อการซ้อมตลอดปีทั้งปี" หากเกิดความท้อเพราะซ้อมมาก แต่ไม่ประสบผลสำเร็จตามต้องการ โค้ชและนักกีฬาไม่ควรอ้างสาเหตุว่า เพราะการขาดความสามารถ แต่เป็นเพราะขาดความพยายามที่ ถูกที่ถูกต้อง

6. เพื่อสร้างความมั่นใจ ก่อนการเล่นหรือแข่งขันนักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถ ของตัวเอง ทำให้ไม่มั่นใจในตัวเอง กล้า ๆ กลัว ๆ ซึ่งทำให้การเล่นไม่ได้เต็มที่ การพูดเพื่อเสริม ความเชื่อมั่น เช่น "ฉันซ้อมมาทั้งปี วันนี้เป็นวันของฉัน"

2.4 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย

วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต (2548) ได้กล่าวถึง การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ หากนักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้ว ประโยชน์ที่ได้รับ คือ

1. ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น
2. ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น
3. ช่วยให้การคาดหวังตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การฝึกฝนของนักกีฬาเป็นไปอย่างท้าทาย สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย
5. ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน และนำไปสู่ความสำเร็จ
6. ช่วยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะของเป้าหมาย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายทางการกีฬาว่า สามารถแบ่งออกได้ 3 ประการ ดังนี้

1. เป้าหมายที่เป็นผลแข่งขันหรือกระทำ

การกำหนดเป้าหมายนี้จะเน้นที่ผลการแข่งขันสำหรับการเล่นในแต่ละครั้งนั้น ๆ โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างกัน เช่น เข้าที่หนึ่งในการวิ่ง 400 เมตร

2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก

เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงที่ผลของการเล่นที่เกิดจากการเล่นหรือแสดงออกที่ดี ถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องหรือเปรียบเทียบกับใคร เช่น วิ่ง 400 เมตร ในเวลาที่กำหนดไว้เอง

3. เป้าหมายที่เป็นขบวนการในการทำ

เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เน้นเฉพาะขบวนการหรือวิธีการที่ควรทำ เพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ ขณะที่ทำการทำกิจกรรมนั้น ๆ อยู่ เช่น รักษาตำแหน่งของการยืนที่สามารถเห็นลูกได้ตลอดเวลา การเตะตัวขณะอยู่เหนือคาน

2.5 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและมีสมาธิรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเครียดเกร็ง กระทำโดยการฝึกฝนเพื่อรับรู้ได้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ในการฝึกปฏิบัติให้เริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อ แล้วค้างท่าเกร็งแล้วจึงคลายตัวช่วยให้เราเกิดและรู้สึกได้ถึงความแตกต่างระหว่าง

การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในระยะแรก การฝึกอาจต้องใช้เวลาในการฝึกถึง 30-45 นาที และในที่สุดเวลาที่ใช้ในการฝึกก็จะลดลงเรื่อย ๆ จุดมุ่งหมายของการกระทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การเกิดความรู้สึกควบคุมตนเอง และความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการคลายตัว เพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลายเพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงต้านของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลาพอสมควร นักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดี และถูกต้อง การฝึกการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง การฝึกผ่อนคลายควรใช้เวลาประมาณวันละ 20-30 นาทีเป็นอย่างน้อย เทคนิคการผ่อนคลายมักนิยมฝึกควบคู่กับการอบอุ่นร่างกาย หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลายได้อย่างสม่ำเสมอ

3. คุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬา

โกลด์และเมย์นาร์ (Gould & Maynard. 2009) ได้กล่าวว่า นักจิตวิทยาการกีฬามีแนวความคิดที่ดีเกี่ยวกับการศึกษาทางด้านจิตวิทยาเพื่อให้นักกีฬามุ่งไปสู่ความสำเร็จในระดับสูง โดยการศึกษามากกว่า 3 ขอบเขต คือ 1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว และคุณลักษณะ (เช่น การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวในสังคม) 2. กลวิธีของความคิด และพฤติกรรม (เช่น การพูดกับตนเอง การวางแผนการแข่งขัน การทำซ้ำ) 3. ลักษณะนิสัย และสถานะทางอารมณ์ (เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมอารมณ์) เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

สืบสาย บุญวีระบุตร (2541: 87-89) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกตัว และความสามารถในการควบคุมตัวเองหรือเรียกอีกอย่างว่า การมีวินัยทางใจ ทั้งในการฝึกซ้อม และแข่งขันที่มีความกดดันสูง ตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา ความสามารถทางจิตที่เรียกว่าสมรรถภาพหรือทักษะทางจิต เป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายหรือการแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า

ความมั่นใจในตนเอง

วิลเบอริตและกูด (Weinberg; & Gould. 1999: 287-289) กล่าวว่า ความมั่นใจในตนเองเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ดังนี้ ความมั่นใจในตนเองกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก คือ เมื่อนักกีฬารู้สึกว่าตนเองมีความมั่นใจก็จะทำให้เขาสามารถรักษาความสงบ

และผ่อนคลายได้ภายในสถานการณ์ที่กดดัน ส่งผลให้จิตใจและร่างกายนักกีฬาที่มีความหนักแน่น มั่นใจ เมื่อผลการแข่งขันที่ทำมาเสมอกัน

การควบคุมพลังเชิงลบ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 1-2) กล่าวว่า การที่เราจะจำกัดความของคำว่า “พอดี” ในที่นี้นั้นเป็นเรื่องยาก เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไป แถมความพอดีของแต่ละประเภทกีฬาก็ไม่เท่ากันอีกประการหนึ่งด้วย รวมทั้งสาเหตุที่ว่าเรื่องของระดับความตื่นตัวนั้นเป็นเรื่องที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือเรื่องนามธรรมนั่นเอง จึงเป็นการยากสำหรับโค้ชและนักกีฬาในการที่จะหาระดับ ความตื่นตัวที่ “พอดี” สำหรับการแข่งขันของพวกเขา สำหรับโค้ชแล้ว การหาระดับความตื่นตัวที่พอดีสำหรับ นักกีฬาของตนนั้น มันเป็นเรื่องที่ดูเหมือนจะยากในการหา ระดับความตื่นตัวที่เหมาะสมพอดีสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันนั้น มีปัจจัยอยู่เพียงสองประการที่โค้ช และนักกีฬาจะต้องทำความเข้าใจให้ได้เสียก่อนซึ่งประกอบด้วยปัจจัยประการแรก คือ เรื่องของ บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ ของนักกีฬาคนนั้น จะต้องถูกนำมาพิจารณาประกอบกับปัจจัย ประการที่สอง คือ ลักษณะตามธรรมชาติของกีฬาประเภทที่นักกีฬาเล่นอยู่ นักกีฬาแต่ละคน จะมีคุณสมบัติแตกต่างกัน บางคนตื่นตื้นง่าย บางคนตื่นตื้นยาก นักกีฬาบางคนต้องการสิ่งเร้าหรือระดับความตื่นตัวมาก ในการแข่งขัน ในขณะที่นักกีฬาบางคนต้องการสิ่งเร้าหรือระดับความตื่นตัวน้อยกว่า ลักษณะตาม ธรรมชาติของประเภทกีฬาก็เช่นเดียวกัน กีฬาบางชนิดต้องมีระดับความตื่นตัวมากจึงจะเล่นได้ดี ในขณะที่กีฬาบางชนิดต้องมีระดับความตื่นตัวน้อยกว่า เป็นต้น

แรงจูงใจ

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 46-47) กล่าวว่าแรงจูงใจมีประโยชน์ในการที่จะช่วยกระตุ้นให้ นักกีฬานำตนเองไปสู่การบรรลุภาวะสัจจะแห่งตน (Self-actualization) การบรรลุภาวะสัจจะแห่งตน จะหมายถึงภาวะที่บุคคล (นักกีฬา) สามารถใช้พลังทั้งหมดของตนเอง เคลื่อนไปสู่การบรรลุ ความสามารถสูงสุดของตนซึ่งความต้องการบรรลุภาวะสัจจะแห่งตนนั้นเป็นแรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลัง การกระทำต่าง ๆ ดังนั้นในเชิงกีฬา ภาวะสัจจะแห่งตน จึงเป็นภาวะที่นักกีฬามีวุฒิภาวะทางจิตใจ มากที่สุด รับรู้ความจริงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเมื่อนักกีฬาที่พัฒนาตนเองมาสู่ขั้นนี้ได้จะทำให้นักกีฬา รับรู้ตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงไม่สับสน และสามารถวิเคราะห์ระหว่างสิ่งที่เขาพยายามค้นหากับวิธีการที่จะประสบความสำเร็จและรู้สึกมีความสุขที่จะแสดงพฤติกรรมอันถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของตนเอง สังคม และประเทศชาติตั้งไว้ได้ (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี. 2544: 5)

พลังงานเชิงบวก

กิลล์ (Gill. 2000: 103) กล่าวว่า พลังงานเชิงบวกเป็นการรับรู้ความรู้สึกในด้านบวก หรือด้านที่เป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬา ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จดังที่ทฤษฎีคลาสสิกของแอคคินสันเกี่ยวกับแรงจูงใจได้สัมฤทธิ์ที่ว่าเป็นรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสถานการณ์ของพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ และหลบหนีความล้มเหลว

ทัศนคติ

วโลดทโควสกี (Wlodkowski. 1978: 36-37) กล่าวว่าทัศนคติเป็นเรื่องที่มีพลังมากและมีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ โดยปกติแล้วทัศนคติตั้งอยู่บนความเชื่อ และประสบการณ์การแสดงออกของทัศนคติมี 2 ลักษณะ คือ

ทัศนคติทางบวก เป็นทัศนคติที่ดีจะแสดงออกมาในลักษณะที่พึงพอใจเห็นด้วย ยากกระทำ ยากเข้าใกล้

ทัศนคติทางลบ จะแสดงออกมาในลักษณะของความไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่อยากกระทำ และไม่ยากเข้าใกล้สิ่งนั้น

ปภินวิชตภู โภธิกาศ (2557: บทนำ) ได้กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย โภชนาการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในทุกระดับตั้งแต่ระดับเยาวชนไปจนถึงระดับอาชีพ ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นกุญแจที่สำคัญ อย่างไรก็ตามการเตรียมความพร้อมในส่วนของการจิตใจก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน บทบาททางจิตวิทยาการกีฬาก็มีผลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน และประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม คุณสมบัติทางด้านคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ ปัจจัยด้านความสำเร็จประกอบด้วย ความมุ่งมั่นในระดับสูง การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว การจินตภาพ การมุ่งเน้น การวางแผนก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขัน เป็นองค์ประกอบความสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ และนักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ จึงสรุปได้ว่าบทบาททางจิตวิทยามีความสำคัญ และเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาในทุกระดับประสบความสำเร็จ การประเมินทางจิตวิทยาของนักกีฬา จึงเป็นงานที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา สำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาในการตรวจสอบระดับ การใช้ทักษะทางจิตวิทยา ในการระบุจุดแข็ง และจุดอ่อน ของนักกีฬา เพื่อนำผลของการประเมินความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาและข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลมาดำเนินการวางแผนในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ตลอดจนเป็นแนวทางในการเลือก การฝึกทักษะที่เหมาะสมกับนักกีฬาและทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด วิธีการที่จะทำให้ได้รับข้อมูลดังกล่าว คือ

การมีเครื่องมือในการประเมินที่สามารถบอกถึงตัวแปรทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา การใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะประเมินทักษะทางจิตใจของนักกีฬาได้ดี

4. ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในกีฬา

วิลเบอริดและกูด (Weinberg; & Gould. 1999) กล่าวไว้ว่า การที่จะเข้าใจและสามารถอธิบายได้ว่าอะไรเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คนมีพฤติกรรมเช่นนั้น มีทฤษฎีที่สำคัญ 4 ทฤษฎี ที่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงแรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย

1. **ทฤษฎีความต้องการความสำเร็จ** เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงว่า การที่จะทำนายพฤติกรรมของคนนั้นต้องพิจารณาทั้งจากมุมมองด้านบุคคล และมุมมองด้านสถานการณ์ โดยมีส่วนประกอบ 5 ปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบของทฤษฎีนี้ ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ ด้านสถานการณ์ ด้านแนวโน้มของผลที่จะได้รับ ด้านการตอบสนองของอารมณ์ และด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านบุคคล (Personality Factors) มนุษย์ทุกคนจะมีแรงจูงใจ 2 ด้าน คือ แรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ (Achieve Success) หรือ คุณลักษณะของการมีความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จ กับแรงจูงใจด้านกลัวความล้มเหลว (Avoid Failure) หรือคุณลักษณะของการมีความระมัดระวังต่อความล้มเหลว โดยพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความสมดุลของแรงจูงใจทั้ง 2 ด้านนี้ คนที่มีลักษณะของผู้ที่จะประสบความสำเร็จสูง จะแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จสูงและมีแรงจูงใจด้านการกลัวความล้มเหลวต่ำ และจะมีความสุขกับการได้ประเมินความสามารถและไม่หมกมุ่น เกี่ยวกับความคิดของการคิดถึงความล้มเหลว ในขณะที่คนที่มีลักษณะของผู้ที่จะประสบความสำเร็จต่ำจะมีลักษณะในทางตรงกันข้าม กล่าวคือ จะมีแรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จต่ำและมีแรงจูงใจด้านกลัวความล้มเหลวสูง คนที่มีลักษณะนี้จะเต็มไปด้วยความคิดเกี่ยวกับความล้มเหลว

1.2 ด้านสถานการณ์ (Situational Factors) การคำนึงถึงข้อมูลของนิสัยเพียงด้านเดียวไม่เพียงพอต่อการที่จะทำนายถึงพฤติกรรมของบุคคล เราจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงสถานการณ์ด้วยเช่นกัน ซึ่งในที่นี้มีสถานการณ์ 2 ด้านที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความเป็นไปได้ของความสำเร็จ และคุณค่าของความสำเร็จ โดยทั่วไป ความเป็นไปได้ของความสำเร็จขึ้นอยู่กับว่าใครคือคนที่คุณกำลังแข่งขันด้วยและความยากง่ายของงานที่กำลังทำในขณะนั้น บุคคลที่มีลักษณะของคนที่จะประสบความสำเร็จได้สูง (High Achievers) มักที่จะชอบงานที่มีความท้าทาย มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะ ในขณะที่คนที่มีลักษณะของคนที่จะประสบความสำเร็จได้ต่ำ

(Low Achievers) จะไม่มองว่างานที่มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะเป็นงานที่ท้าทายเพราะคนลักษณะนี้จะมองว่าเป็นเรื่องน่าอับอายที่แพ้คนที่มีความทักษะใกล้เคียงกับตน

1.3 แนวโน้มของผลที่จะตามมา (Resultant Tendencies) จากปัจจัยทางด้านสถานการณ์แสดงให้เห็นว่า คนที่มีลักษณะของคนที่ประสบความสำเร็จสูง (High Achievers) จะเลือกงานที่มีความท้าทายเพราะมีความสนุกกับการได้แข่งขันกับคนที่มีความสามารถใกล้เคียงกับตัวเองจะไม่เลือกงานที่ง่ายหรือยากเกินไป ในขณะที่คนที่มีลักษณะของคนประสบความสำเร็จต่ำ (Low Achievers) จะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย แต่จะเลือกงานที่สามารถประสบความสำเร็จได้ง่ายหรือเลือกงานที่ยากมากเกินไปจนเป็นจริงเพราะรู้สึกว่ามีใครคาดหวังว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จหรือชนะคู่แข่งได้ คนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำไม่ได้กลัวความล้มเหลวแต่กลัวการประเมินทางด้านลบของความล้มเหลว สถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนระหว่างการแข่งขัน และเต็มไปด้วยความกังวล เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ยิ่งเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะทำให้บุคคลหรือนักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดี ถ้าหากคนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำ (Low Achievers) ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะได้ คนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำ (Low Achievers) จะเต็มไปด้วยความหมกมุ่นและว้าวุ่นใจเพราะความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลว

1.4 การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Reactions) การตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์ของความรู้สึกภาคภูมิใจหรืออับอายในอดีต คนที่มีลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ ต่างต้องการประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจและหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่จะทำให้ได้รับความอับอายแต่ลักษณะของแต่ละบุคคลที่จะเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น นักกีฬาที่มีลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จสูงจะสนใจที่ความภาคภูมิใจมากกว่าความอับอายและความวิตกกังวล

1.5 พฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ บ่งชี้ว่าส่วนประกอบ ทั้ง 4 อย่างข้างต้นมีผลต่อพฤติกรรมอย่างไรนักกีฬาที่มีลักษณะประสบความสำเร็จสูงจะเลือกงานที่ท้าทาย และชอบงานที่มีความเสี่ยงปานกลางและจะสามารถแสดงความสามารถได้ดีในสถานการณ์ที่มีการประเมิน ความสามารถ ในขณะที่นักกีฬาที่มีลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จต่ำจะหลีกเลี่ยงงานที่มีความเสี่ยงปานกลางแสดงความสามารถได้แย่ในการประเมินสถานการณ์และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยการเลือกงานที่ยากมากที่มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงหรือเลือกงานที่ง่ายมากที่ตนเองมีโอกาสประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

2. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ จะให้ความสำคัญกับเรื่องของการที่บุคคลอธิบายสาเหตุของการประสบความสำเร็จและประสบความสำเร็จล้มเหลวอย่างไร จากงานวิจัยจำนวนมากเราสามารถแบ่งการอธิบายถึงความสำเร็จและความล้มเหลวได้ดังนี้

2.1 ความมั่นคง (Stability) ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความล้มเหลวหรือความสำเร็จนั้นเป็นปัจจัยที่เป็นประจำหรือว่าเกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สาเหตุของความล้มเหลวหรือความสำเร็จเกิดจากความสามารถหรือว่าเกิดจากโชคชะตา

2.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิด (Locus of Causality) ปัจจัยนั้นเป็นภายนอกหรือภายในบุคคล เช่น คุณประสบความสำเร็จเพราะคุณพยายามอย่างมากในการแข่งขันหรือความสามารถ ของคู่แข่ง

2.3 ปัจจัยด้านการควบคุม (Locus of Control) ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความล้มเหลว เราสามารถควบคุมได้หรือไม่ เช่น แข่งชนะเพราะวางแผนในการแข่งขันมาดี หรือ ชนะเพราะคู่แข่งอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการแข่งขัน

สาเหตุของการประสบความสำเร็จและความล้มเหลวที่นักกีฬาอ้างถึงจะส่งผลต่อการคาดหวังความสำเร็จหรือล้มเหลวในอนาคตรวมไปถึงการตอบสนองทางอารมณ์ การที่นักกีฬาอ้างถึงสาเหตุของการประสบความสำเร็จว่ามีสาเหตุที่มีความมั่นคง เกิดจากปัจจัยภายใน และสามารถควบคุมได้ ในอนาคตนักกีฬาก็จะคาดการณ์ได้ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จเช่นเดิมได้อีก เช่น นักยิมนาสติกได้อ้างสาเหตุที่ตนเองประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬานี้เพราะตนเองเป็นคนมีความสามารถในการเล่นยิมนาสติกในระดับสูง ในอนาคตนักยิมนาสติกคนนี้ก็คาดหวังว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จได้อีกในอนาคต รวมทั้งจะทำให้มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นเพิ่มสูงมากขึ้น ในทางกลับกันถ้านักกีฬาอธิบายถึงสาเหตุของความล้มเหลวว่าเป็นเรื่องของที่ไม่มั่นคง เกิดจากปัจจัยภายนอก และไม่สามารถควบคุมได้ นักกีฬาคงนั้นจะไม่ได้คาดหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จเป็นประจำ แรงจูงใจและความเชื่อมั่น ของนักกีฬาจะไม่ได้เพิ่มสูงขึ้นและอาจส่งผลต่อความพยายาม กล่าวคือ นักกีฬาอาจจะไม่พยายามในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองขึ้นมา

3. ทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องของเป้าหมายของการประสบความสำเร็จว่า บุคคลอธิบายหรือให้คำนิยามของการประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคลไปที่เรื่องใด โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้านสำคัญๆ คือ เป้าหมายมุ่งเน้นทางด้านงาน (Task Orientation) และเป้าหมายมุ่งเน้นทางด้านการแข่งขันเปรียบเทียบ (Ego Orientation)

4. ทฤษฎีแรงจูงใจจากความสามารถ ทฤษฎีสุดท้ายที่อธิบายถึงความแตกต่างของพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ได้แก่ ทฤษฎีแรงจูงใจ จากความสามารถ ทฤษฎีนี้กล่าวถึงว่าคนจะมีแรงจูงใจเมื่อตนเองรู้สึกตัวว่าเป็นคนมีความสามารถและมีคุณค่าในตนเอง

โดยเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมอะไรก็ตามที่ตนเองกำลังเรียนรู้หรือกำลังแสดงทักษะนั้น ๆ ออกมาร่วมด้วยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการประเมินความสามารถ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อแรงจูงใจของบุคคลนั้นๆ อย่างไรก็ตามความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้ส่งผลต่อแรงจูงใจของบุคคลโดยตรงแต่ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล เช่น ความสนุกสนาน ความวิตกกังวล ความภาคภูมิใจ และความอับอาย และความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลต่อแรงจูงใจ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ และสามารถควบคุมการเรียนรู้ทักษะฟุตบอลได้เป็นอย่างดี ความพยายามของนักกีฬาจะเพิ่มสูงขึ้น ความสนุกสนาน ความภาคภูมิใจและความสุข อารมณ์ทางบวกเหล่านี้จะส่งผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจที่สูงขึ้นของนักกีฬาฟุตบอล เป็นต้น

5. ปัจจัยสู่ความสำเร็จของนักกีฬา ประกอบด้วย

ประทุม ม่วงมี (2527: 292) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่จะชี้ว่า คนเราจะประสบผลสำเร็จ จากการ เล่นกีฬามากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับอิทธิพลที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬามี 3 กลุ่ม ดังนี้

1. **ปัจจัยทางสรีรวิทยา (Physiological Factors)** ปัจจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวข้องกับระดับสมรรถภาพ หรือสภาพร่างกายที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่างๆ ว่ามีมากน้อยเพียงใดในการเล่น กีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง หากนักกีฬามีสภาพร่างกายที่เหมาะสมและพร้อม

2. **ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors)** เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นปัจจัย ที่วัดได้ยากแต่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของนักกีฬาอยู่ส่วนหนึ่ง ปัจจัยทางจิตวิทยาอาจมีบทบาทต่อ ความสำเร็จ ได้แก่ แรงจูงใจ หรือความยิ่งใหญ่ของการแข่งขัน การประชาสัมพันธ์ หรือการทำให้รู้จัก เสียชื่อเสียงจากผู้ชม การสนับสนุนที่อยู่เบื้องหลัง

3. **ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Factors)** ปัจจัยทางกายภาพเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่เรา มองข้ามไม่ได้ เพราะหลายโอกาส ปัจจัยนี้สามารถแยกผู้ชนะออกจากผู้แพ้ได้ ปัจจัยที่อยู่มนกลุ่มนี้ ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศ อุปกรณ์ที่ใช้ สถานที่หรือสนามแข่งขัน วิธีจัดระบบ หรือแบ่งสายการแข่งขัน

นอกจากนี้ เกษม นครเขตต์ (2531: 65-66) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีอิทธิพลต่อ ความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันไม่ว่าระดับใด ดังนี้

1. **ปัจจัยทางสรีรวิทยา** ได้แก่ ความแข็งแรงสมรรถภาพทางกายภาพของนักกีฬา ที่เกี่ยวข้องกับสภาพร่างกายของนักกีฬาว่า มีความสมรรถภาพมากน้อยเพียงใดหลังจากได้รับการฝึกซ้อม มาแล้ว

2. **ปัจจัยทางเทคนิคและทักษะ** ได้แก่ การฝึกทักษะ และยุทธวิธีการเล่นเพื่อเป็น ฝ่ายได้เปรียบคู่แข่ง

3. **ปัจจัยทางจิตวิทยา** ได้แก่ ความพร้อมทางด้านขวัญและกำลังใจของนักกีฬาซึ่งอาจจะมองว่าเป็นอิทธิพลจากแรงเชียร์ของผู้ดูตลอดจนได้รับการสนับสนุนเอาใจใส่จากผู้หลักผู้ใหญ่ในประเทศ ซึ่งก็มีอยู่บ้างทางปัจจัยทางเทคนิคที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันโดยตรง คือ การฝึกซ้อมเพื่อควบคุมจิตหรือสมาธิของนักกีฬานั้นเอง กีฬาทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทบุคคลหรือประเภททีม นักกีฬาต้องมีความสามารถในการควบคุมจิตใจให้แน่วแน่ จึงจะปฏิบัติออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. **ปัจจัยทางเศรษฐกิจ** ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันซึ่งจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อความพร้อมในปัจจัย 3 ด้าน ที่กล่าวมาข้างต้น

5. **ปัจจัยทางชาติกำเนิด** ได้แก่ สิ่งที่เกิดตัวมาตั้งแต่เกิด ซึ่งบางครั้งเรียกว่าพรสวรรค์ เช่น อาจพบว่าบางคนมีพรสวรรค์ในการเล่นบางอย่างที่เอื้อต่อการเล่นกีฬาบางประเภท เมื่อนำมาฝึกซ้อมกีฬาประเภทนั้น ๆ อย่างมีระบบก็จะกลายเป็นักกีฬาที่มีความสามารถสูงสุด

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และศรุตี ศรีจันทวงศ์ (2550) ได้ศึกษาการระบุสาเหตุจากผลการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนอินดอร์เกมส์ ครั้งที่ 1 ณ ประเทศไทย จำนวน 9 ชนิดกีฬา พบว่าสาเหตุเป็นเหตุผลประการแรกที่นักกีฬามองว่าตัวเองประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ขณะที่ ความพยายามเป็นสาเหตุสุดท้ายและพบว่าเพศชายและเพศหญิงให้เหตุผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวแตกต่างกันน้อย จากผลการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่า ควรให้ความสำคัญกับการระบุสาเหตุที่มุ่งเน้นปัจจัยที่มาจากส่วนบุคคล คือ ความพยายามหรือความสามารถของตนเองมากกว่าจะให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มาจากสิ่งแวดล้อมซึ่งนักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โชค เพราะไม่ใช่ว่าการส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาความสามารถให้ดีในอนาคต อีกทั้งยังไม่ได้เน้นให้นักกีฬารับรู้ความสำเร็จที่มาจากความเพียรพยายามในการฝึกซ้อมอย่างหนัก ความพยายามในการฝึกซ้อมจนประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

วิมลมาศ ประชากุล (2551) กล่าวว่า แนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาประยุกต์จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย

1. ผู้ฝึกสอนต้องสร้างประสบการณ์ประสบความสำเร็จให้กับนักกีฬาและการเป็นแบบอย่างที่ดี จากทฤษฎีพบว่า การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ผู้ฝึกสอนควรต้องสร้างโอกาสให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถ เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างเหมาะสม หรือตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสมให้กับนักกีฬา ตลอดจน การส่งนักกีฬาไปร่วมแข่งขัน ในรายการต่าง ๆ เพื่อให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขัน เพราะประสบการณ์เป็นปัจจัย ที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ในส่วนของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การควบคุมตนเองหรือการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไป นอกจากนั้นการเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ฝึกสอนทั้งใน เรื่องการแสดงทักษะและการมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ตลอดจนการให้ความรู้ที่เหมาะสม กับนักกีฬาแต่ละคนต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

2. นักกีฬามีการตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสม ในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง หากนักกีฬาทำได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นักกีฬาก็จะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถหรือสามารถทำได้ การตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสม ต้องเป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักจิตวิทยาการกีฬา ต้องมีการประเมินและติดตามเป็นระยะ มีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน ควรเป็นเป้าหมายที่ท้าทาย และนักกีฬาสามารถทำได้หากฝึกฝนอย่างตั้งใจ และใช้ความพยายามสูงสุด

3. ฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬา การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา จะมีส่วนสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬา ได้แก่ การจินตภาพ การผ่อนคลาย การเตรียมความพร้อมทางจิตใจโดย การจัดลำดับความคิด การคิดบวก การกระตุ้นตัวเอง และการตัดความคิด เนื่องจากการ สร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับนักกีฬา บางครั้งมีข้อจำกัด การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าวจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รักษาระดับความเชื่อมั่น และกระตุ้นให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตัวอย่างเช่น ใช้วิธีการคิดในทางบวก เพื่อเลือกข้อมูลมาใช้ที่เหมาะสม ใช้วิธีการตัดความคิด หากนักกีฬา ได้รับข้อมูลในทางลบ ทักษะการผ่อนคลายเมื่อนักกีฬาเกิดภาวะความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ การจินตภาพ หรือการกระตุ้นตัวเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นหากนักกีฬามีการฝึกทักษะทางจิตใจและนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้นักกีฬาสามารถยกระดับความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงได้ตลอดเวลา

4. บุคคลรอบข้างให้การสนับสนุน สภาพแวดล้อมด้านบุคคลเป็นองค์ประกอบหลักหนึ่ง ที่ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การจะทำให้ นักกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลใกล้เคียงต้องให้การสนับสนุน เช่น การให้กำลังใจกับนักกีฬา หรือผู้ฝึกสอนบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเล่น หรือข้อมูลของฝ่ายตรงข้ามเพื่อสร้างกำลังใจให้นักกีฬาและทำให้รับรู้ว่าคุณยังมีโอกาสประสบความสำเร็จได้

5. สร้างหรือปรับระบบความคิดที่ถูกต้องให้กับนักกีฬา จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย จะเห็นได้ว่า ประเด็นสำคัญของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา คือวิธีการคิดในการจัดการกับ ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักกีฬาได้รับซึ่งไม่ว่า นักกีฬาจะได้รับข้อมูลทั้งทางบวกหรือข้อมูลในทางลบ ระดับ ความเชื่อมั่นอาจมีสูงหรือต่ำเกินไปก็ได้ ดังนั้น การฝึกให้นักกีฬาคิดในทางบวกเพื่อที่จะได้นำ เฉพาะข้อมูลในทางบวกมาใช้และฝึกวิธีการตัดความคิด

ที่เป็นผลมาจากข้อมูลในทางลบให้กับนักกีฬา โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองกับนักกีฬา คือ ช่วงการฝึกซ้อม เพราะจากการศึกษาพบว่านักกีฬาจะให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมในการพัฒนาความสามารถ และนักกีฬาจะประเมินตนเองว่ามีความสามารถ มีความพร้อมหรือไม่จากการฝึกซ้อม

6. วางแผนการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพ จากทฤษฎีนี้พบว่านักกีฬาจะประเมินความเชื่อมั่นในตนเองจากช่วงการฝึกซ้อมเป็นหลัก ดังนั้นหากนักกีฬารับรู้ว่าตนเองได้ฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ซ้อมแล้วมีพัฒนาการ และได้แก้ไข ข้อผิดพลาดจะทำให้ให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นการฝึกซ้อมที่ดี ยังเป็นการทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการแข่งขัน เมื่อร่างกายพร้อมก็จะส่งผลให้จิตใจพร้อมด้วย

7. ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันและสร้างความมั่นคงให้กับนักกีฬา จากทฤษฎียังพบอีกว่าความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬามาจากการที่นักกีฬารับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถ ความพร้อมทั้งด้านทักษะ อารมณ์และจิตใจ และสภาพสิ่งแวดล้อม ในขณะที่แข่งขัน ฉะนั้นการสร้างเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาต้องร่วมมือทุกฝ่ายโดยเริ่ม ตั้งแต่ผู้ปกครอง ครอบครัว ครู เพื่อน ๆ ต้องให้การสนับสนุนและร่วมมืออย่างเต็มที่เพื่อให้นักกีฬา มีกำลังใจ หรือไม่ต้องกังวลกับภาระต่าง ๆ ลำดับต่อมาสมาคมกีฬาและการกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องให้การสนับสนุนกับนักกีฬาในเรื่องค่าตอบแทนที่พักนักกีฬา จัดหาอุปกรณ์ที่ดีให้กับนักกีฬา ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างความมั่นคงให้กับนักกีฬา

โดยสรุปการสร้างเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักกีฬาเป็นการร่วมมือกันระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ครอบครัว เพื่อน และสมาคม โดยนักกีฬาที่ต้องมีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่ชัดเจน และเหมาะสม มีการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องสร้างโอกาส ให้นักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ต้องให้การสนับสนุนและให้กำลังใจต่อนักกีฬา สมาคมกีฬา สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับนักกีฬา และจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จหรือไม่นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบในหลายด้าน แต่ด้านที่ผู้วิจัยสนใจ คือ ด้านจิตวิทยา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลการใช้ทักษะทางจิตวิทยาเพื่อวางแผนในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน นั้น มีเครื่องมือในการประเมินที่สามารถบอกถึงตัวแปรทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา การใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะประเมินทักษะทางจิตใจของนักกีฬาได้ดี แบบสอบถามที่สำคัญฉบับหนึ่งในด้านการประเมินกลวิธีทางจิตวิทยา คือ การทดสอบกลวิธีในการแสดงความสามารถ (TOPS) ทั้งในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าควรใช้แบบวัดกลวิธีในการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS)

ฉบับภาษาไทยของปภินวิชตฺว์ โพธิ์กาศ เพราะแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬานี้มีจำนวน 61 ข้อ ประกอบด้วย 2 สถานการณ์ 1.ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม 2.ในสถานการณ์ของการแข่งขัน ซึ่งตรงกับความต้องการของการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จ และเพื่อพยากรณ์ความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.94 และมีองค์ประกอบ ดังนี้

- 1.ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม จำนวน 31 ข้อ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ
 - 1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ข้อ 37 ข้อ 52
 - 1.2 การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10 ข้อ 23 ข้อ 29 ข้อ 47
 - 1.3 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 20 ข้อ 39 ข้อ 58 ข้อ 59
 - 1.4 การจินตภาพ (Imagery) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 ข้อ 12 ข้อ 42 ข้อ 61
 - 1.5 การกระตุ้นตนเอง (Activation) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 35 ข้อ 38 ข้อ 43 ข้อ 48
 - 1.6 การพูดกับตนเอง (Self-Talk) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 ข้อ 16 ข้อ 46 ข้อ 50
 - 1.7 การผ่อนคลาย (Relaxation) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 15 ข้อ 27
 - 1.8 การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 ข้อ 19 ข้อ 44 ข้อ 49
2. ในสถานการณ์ของการแข่งขัน จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ
 - 2.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7 ข้อ 22 ข้อ 26 ข้อ 45
 - 2.2 การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11 ข้อ 30 ข้อ 41 ข้อ 53
 - 2.3 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 24 ข้อ 31 ข้อ 60
 - 2.4 การจินตภาพ (Imagery) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 18 ข้อ 34 ข้อ 54 ข้อ 57
 - 2.5 การกระตุ้นตนเอง (Activation) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 13 ข้อ 28 ข้อ 40 ข้อ 51
 - 2.6 การพูดกับตนเอง (Self-Talk) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21 ข้อ 33 ข้อ 36 ข้อ 56
 - 2.7 การผ่อนคลาย (Relaxation) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8 ข้อ 17 ข้อ 25
 - 2.8 การคิดทางลบ (Negative Thinking) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9 ข้อ 14 ข้อ 32 ข้อ 55

และแบ่งนักกีฬาก็ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับเหรียญรางวัล และกลุ่มที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล โดยใช้มาตราวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ มีการแปลผลระดับคะแนนตามความถี่ของการปฏิบัติซึ่งสะท้อนความสามารถเป็น 5 ระดับ

6. ประวัติการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37

การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ มีการจัดการแข่งขันมาทั้งหมด 36 ครั้ง และในครั้งปัจจุบันเป็นการจัดการแข่งขันในครั้งที่ 37 โดยกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับ จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดให้มีการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 โดยใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันครั้งนี้ว่า “นครศรีธรรมราชเกมส์” ระหว่างวันที่ 23 - 31 มกราคม พ.ศ. 2559 มีการแข่งขันกีฬาทั้งหมด 37 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา กอล์ฟ คาราเต้-โด จักรยาน เซปักตะกร้อ เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส เนตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ฟุตซอล (ชาย-หญิง) ฟุตบอล(ชาย-หญิง) มวยไทยสมัครเล่น มวยปล้ำ มวยสากลสมัครเล่น ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติกลีลา ยิมนาสติกศิลป์ ยูโด รักบี้ฟุตบอล ลีลาศ วอลเลย์บอล วอลเลย์บอลชายหาด วาโยน้ำ วูซู วู๊ดบอล สกูเอร์ หมากล้อม ฮอกกี้(ชาย-หญิง) แอนด์บอล(ชาย-หญิง) แอนด์บอลชายหาด(ชาย-หญิง) เครื่องบินบังคับวิทยุ ปั่นจักสีลัด และเชียร์ลีดดิ้ง ทั้งนี้ ในการจัดการแข่งขันจะมี การชิงชัยเหรียญทองกัน ทั้งหมด 362 เหรียญ และกีฬายกน้ำหนักเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งที่ 37 เช่นกัน มีการชิงชัยเหรียญทั้งหมด 45 เหรียญ จากชาย 8 รุ่น หญิง 7 รุ่น รวม 15 รุ่น จากเขตการแข่งขัน 10 เขต จำนวนนักกีฬาทั้งหมด 150 คน

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้แบ่งเขตการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ไว้ทั้งหมด 10 เขตการแข่งขัน โดยแต่ละปีจังหวัดในเขตของตนเองจะหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพเขตใน 10 เขตการแข่งขัน

สำหรับในปี 2559 “นครศรีธรรมราชเกมส์” จะประกอบไปด้วย

เขต 1 มี 8 จังหวัด คือ จังหวัดนนทบุรี จังหวัดชัยนาท จังหวัดปทุมธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดลพบุรี จังหวัดสระบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จังหวัดอ่างทอง จังหวัดหัวหินาเขต คือ จังหวัดนนทบุรี

เขต 2 มี 9 จังหวัด คือ จังหวัดนครนายก จังหวัดจันทบุรี จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดชลบุรี จังหวัดตราด จังหวัดปราจีนบุรี จังหวัดระยอง จังหวัดสมุทรปราการ จังหวัดสระแก้ว จังหวัดหัวหินาเขต คือ จังหวัดจันทบุรี

เขต 3 มี 10 จังหวัด คือ จังหวัดยโสธร จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดหัวหินาเขต คือ จังหวัดร้อยเอ็ด

เขต 4 มี 10 จังหวัด คือ จังหวัดนครพนม จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดบึงกาฬ จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดเลย จังหวัดสกลนคร จังหวัดหนองคาย จังหวัดอุดรธานี จังหวัดหัวหินาเขต คือ จังหวัดกาฬสินธุ์

เขต 5 มี 8 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดน่าน จังหวัดพะเยา จังหวัดแพร่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดห้วยน้ำเขต คือ จังหวัดเชียงใหม่

เขต 6 มี 9 จังหวัด คือ จังหวัดตาก จังหวัดสุโขทัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดอุทัยธานี จังหวัดพิจิตร จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดห้วยน้ำเขต คือ จังหวัดตาก

เขต 7 มี 8 จังหวัด คือ จังหวัดสมุทรสาคร จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดนครปฐม จังหวัดราชบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดห้วยน้ำเขต คือ จังหวัดกาญจนบุรี

เขต 8 มี 7 จังหวัด คือ จังหวัดพังงา จังหวัดชุมพร จังหวัดระนอง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดกระบี่ จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดภูเก็ต จังหวัดห้วยน้ำเขต คือ จังหวัดระนอง

เขต 9 มี 7 จังหวัด คือ จังหวัดยะลา จังหวัดตรัง จังหวัดพัทลุง จังหวัดสงขลา จังหวัดปัตตานี จังหวัดสตูล จังหวัดนราธิวาส จังหวัดห้วยน้ำเขต คือ จังหวัดปัตตานี

เขต 10 มี 1 จังหวัด คือ กรุงเทพมหานคร

7. ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก กีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37

7.1 ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน

7.1.1 ให้ใช้ข้อบังคับกรมพลศึกษาว่าด้วยการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553

7.1.2 ให้ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF) ฉบับภาษาไทย ซึ่งรับรองโดยสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ประกาศใช้ในปัจจุบัน

7.2 ประเภทการแข่งขัน

7.2.1 ประเภทชาย แบ่งการแข่งขันออกเป็น 8 รุ่น ดังนี้

7.2.1.1 รุ่น 50 กิโลกรัม น้ำหนักตัวไม่เกิน 50.00 กิโลกรัม

7.2.1.2 รุ่น 56 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 50.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 56.00 กิโลกรัม

7.2.1.3 รุ่น 62 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 56.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 62.00 กิโลกรัม

7.2.1.4 รุ่น 69 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 62.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 69.00 กิโลกรัม

7.2.1.5 รุ่น 77 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 69.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 77.00 กิโลกรัม

7.2.1.6 รุ่น 85 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 77.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 85.00 กิโลกรัม

7.2.1.7 รุ่น 94 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 85.01 กิโลกรัม แต่ต้องไม่เกิน 94.00 กิโลกรัม

7.2.1.8 รุ่นเกิน 94 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 94.01 กิโลกรัมขึ้นไป

7.2.2 ประเภทหญิง แบ่งการแข่งขันออกเป็น 7 รุ่น ดังนี้

7.2.2.1 รุ่น 44 กิโลกรัม น้ำหนักตัวไม่เกิน 44.00 กิโลกรัม

7.2.2.2 รุ่น 48 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 44.01 กิโลกรัม ไม่เกิน 48.00 กิโลกรัม

7.2.2.3 รุ่น 53 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 48.01 กิโลกรัม ไม่เกิน 53.00 กิโลกรัม

7.2.2.4 รุ่น 58 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 53.01 กิโลกรัม ไม่เกิน 58.00 กิโลกรัม

7.2.2.5 รุ่น 63 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 58.01 กิโลกรัม ไม่เกิน 63.00 กิโลกรัม

7.2.2.6 รุ่น 69 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 63.01 กิโลกรัม ไม่เกิน 69.00 กิโลกรัม

7.2.2.7 รุ่นเกิน 69 กิโลกรัม น้ำหนักตัวตั้งแต่ 69.01 กิโลกรัมขึ้นไป

7.3 จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่

7.3.1 นักกีฬายชาย เขตที่เข้าแข่งขันแต่ละเขตจะส่งนักกีฬายชายเข้าแข่งขันได้รุ่นละไม่เกิน 2 คน รวมแล้ว แต่ละเขตจะส่งนักกีฬาตัวจริงได้ไม่เกิน 8 คน และให้มีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 2 คน

7.3.2 นักกีฬาหญิงเขตที่เข้าแข่งขันแต่ละเขตจะส่งนักกีฬาหญิงเข้าแข่งขันได้รุ่นละไม่เกิน 2 คน รวมแล้ว แต่ละเขตจะส่งนักกีฬาตัวจริงได้ไม่เกิน 7 คน และให้มีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 2 คน

7.3.3 จำนวนนักกีฬาสำรองของแต่ละเขต กำหนดดังนี้

7.3.3.1 ทีมนักกีฬายกน้ำหนักชายเขตใดที่มีนักกีฬา จำนวน 3 – 5 คน ให้มีนักกีฬาสำรองได้ 1 คน

7.3.3.2 ทีมนักกีฬายกน้ำหนักชายเขตใดที่มีนักกีฬา จำนวน 6 – 8 คน ให้มีนักกีฬาสำรองได้ 2 คน

7.3.3.3 ทีมนักกีฬายกน้ำหนักหญิงเขตใดที่มีนักกีฬา จำนวน 3 – 4 คน ให้มีนักกีฬาสำรองได้ 1 คน

7.3.3.4 ทีมนักกีฬายกน้ำหนักหญิงเขตใดที่มีนักกีฬา จำนวน 5 – 7 คน ให้มีนักกีฬาสำรองได้ 2 คน

7.3.4 จำนวนผู้ฝึกสอน ให้กำหนดจำนวนผู้ฝึกสอนของทีมแต่ละเขตตามสัดส่วนของจำนวนนักกีฬาทั้งชายและหญิง (ไม่รวมจำนวนนักกีฬาสำรอง) ดังนี้

7.3.4.1 เขตที่มีนักกีฬาไม่เกิน 4 คน ให้มีผู้ฝึกสอน 1 คน

7.3.4.2 เขตที่มีนักกีฬา 5 – 7 คน ให้มีผู้ฝึกสอน 2 คน

7.3.4.3 เขตที่มีนักกีฬา 8 – 11 คน ให้มีผู้ฝึกสอน 3 คน

7.3.4.4 เขตที่มีนักกีฬาเกิน 11 คน ให้มีผู้ฝึกสอน 4 คน

7.4 คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

7.4.1 ให้เป็นไปตามข้อบังคับ กรมพลศึกษาว่าด้วยการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2553

7.4.2 นักกีฬาต้องมีอายุไม่เกิน 18 ปี (เกิดปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นไป)

7.4.3 ต้องเป็นนักกีฬาในสังกัดสถานศึกษาในจังหวัดและเขตนั้นๆ ทั้งนี้ไม่จำกัดนักกีฬา ทีมชาติ

7.5 วิธีการจัดการแข่งขัน

7.5.1 การแข่งขันจะดำเนินการไปตามกติกาของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF) ฉบับแปลภาษาไทยภายใต้การรับรองของสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในกรณีมี ข้อขัดแย้งให้คณะกรรมการควบคุมการแข่งขันเป็นผู้ชี้ขาด

7.5.2 การจับสลากหมายเลขประจำตัวนักกีฬาและการชั่งน้ำหนักตัว จะต้องเป็นไปตามกติกาของ สหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF)

7.5.3 การรายงานตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน จะทำการแนะนำตัวนักกีฬาตามกำหนดการ แข่งขันในแต่ละรอบ ถือเป็นส่วนหนึ่งของกติกากการแข่งขัน หากนักกีฬาคนใดไม่มารายงานตัวเพื่อขึ้น แนะนำตัวบนเวทีภายในเวลาที่กำหนดนักกีฬาผู้นั้นจะถูกตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขัน

7.5.4 การยืนยันรายชื่อนักกีฬาและการประชุมผู้จัดการทีม

7.5.4.1 ให้เขตหรือต้นสังกัดของนักกีฬา ส่งรายชื่อนักกีฬาที่มีสิทธิ์เข้าแข่งขัน เพื่อยืนยันการเข้าร่วมการแข่งขันให้เป็นไปตามข้อบังคับกรมพลศึกษา ว่าด้วยการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ

7.5.4.2 การประชุมผู้จัดการทีม จะกระทำตามวัน เวลา และสถานที่ที่จังหวัด เจ้าภาพกำหนดในการประชุมผู้จัดการทีมเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการทีม หรือผู้ฝึกสอนที่ ได้รับ การแต่งตั้งจากเขตต้นสังกัด จะต้องเข้าร่วมประชุม หากเขตใดไม่มีผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง ยอมรับ และปฏิบัติตามมติของที่ประชุมทุกประการ

7.5.4.3 ให้นักกีฬาเข้าแข่งขันในพิกัดรุ่นตามใบสมัคร(Entry Form by Name) จะเลื่อนรุ่นขึ้นหรือลงมิได้

7.5.4.4 ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน จะต้องแจ้งยืนยันรายชื่อนักกีฬาตัวจริงและนักกีฬา สำรองในการประชุมผู้จัดการทีม โดยหลังการแจ้งยืนยันรายชื่อแล้วจะขอเปลี่ยนแปลงมิได้

7.6 การประท้วง

7.6.1 การประท้วงทางเทคนิคการแข่งขันยกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ไม่ให้มีการประท้วงไม่ว่ากรณีใด ๆทั้งสิ้น ให้ถือผลการตัดสินของคณะกรรมการเป็นเด็ดขาด

7.6.2 การประท้วงเรื่องคุณสมบัติของนักกีฬาให้เป็นไปตามข้อบังคับหมวดที่ 10 ของกรมพลศึกษา ว่าด้วยการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553

7.7 การประชุมผู้จัดการทีม

ผู้จัดการทีมหรือผู้แทน ต้องเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ที่เจ้าภาพกำหนดและ ต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย หากไม่เข้าประชุมตามกำหนดวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว จะต้อง ยอมรับและปฏิบัติตามมติที่ประชุมอย่างไม่มีเงื่อนไข และข้อโต้แย้งใดๆทั้งสิ้น

7.8 รางวัลการแข่งขัน

ให้เป็นไปตามที่บัญญัติไว้ในข้อบังคับ กรมพลศึกษาว่าด้วยการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553 ข้อที่ 32 ดังนี้

รางวัลที่ 1 เหรียญทอง และเกียรติบัตร

รางวัลที่ 2 เหรียญเงิน และเกียรติบัตร

รางวัลที่ 3 เหรียญทองแดง และเกียรติบัตร

- นักกีฬาดีเด่นชาย โล่รางวัลและเกียรติบัตร
- นักกีฬาดีเด่นหญิง โล่รางวัลและเกียรติบัตร
- ผู้ฝึกสอนดีเด่นทีมชาย โล่รางวัลและเกียรติบัตร
- ผู้ฝึกสอนดีเด่นทีมหญิง โล่รางวัลและเกียรติบัตร

7.9 กำหนดการแข่งขัน

กำหนดการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ระหว่างวันที่ 24 - 28 มกราคม พ.ศ. 2559

7.10 การแต่งกายของนักกีฬา

7.10.1 นักกีฬาที่เข้าแข่งขันทุกคนต้องแต่งกายให้ถูกต้องตามกติกายกน้ำหนักของ สหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF) ห้ามมิให้มีเครื่องหมายการค้า คำโฆษณา หรือสัญลักษณ์ อันเป็นการโฆษณาที่มีชื่อจังหวัดเป็นที่ประจักษ์เกินกว่าขนาด 2x3 นิ้ว

7.10.2 ห้ามมิให้นักกีฬาที่ไม่เคยเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ประดับธงชาติไทยที่ชุดแข่งขัน และห้ามมิให้นักกีฬาทุกคนประดับธงชาติต่างประเทศที่ชุดแข่งขัน

7.10.3 นักกีฬาที่ใช้เครื่องแต่งกายหรืออุปกรณ์หรือการกระทำใด ๆ ที่ต้องห้าม ตาม กติกาการแข่งขันจะไม่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นเวทีเพื่อทำการแข่งขัน จนกว่าจะได้แก้ไขให้ถูกต้อง ทั้งนี้ไม่ว่ากรณีใดๆ จะไม่มีการหยุดเวลาให้เพื่อการแก้ไขดังกล่าว และให้เป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนหรือเจ้าหน้าที่ประจำทีมของนักกีฬานั้นๆ ทำการแก้ไขตามคำแนะนำของกรรมการเทคนิค

7.11 มารยาทและวินัยของนักกีฬา

7.11.1 ตลอดเวลาการแข่งขันให้นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมทุกคนต้องประพฤติตนให้เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬาที่ดี คือมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และต้องปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัด หากมีผู้ใดละเมิด หรือฝ่าฝืน คณะกรรมการจะรายงานให้สำนักงานการกีฬา กรมพลศึกษา ทราบเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อพิจารณาโทษต่อไป

7.11.2 นักกีฬายกน้ำหนักแต่ละคนที่แต่ละเขตยื่นรายชื่อเข้าแข่งขัน หากปรากฏว่านักกีฬาผู้ใดไม่เข้าแข่งขันโดยไม่มีเหตุอันควร นักกีฬาผู้นั้นจะถูกตัดสิทธิ์ห้ามเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ในปีต่อไป

7.12 อุปกรณ์การแข่งขัน

7.12.1 การแข่งขันยกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ใช้บาร์เบลล์ซึ่งสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF) ให้การรับรองอย่างเป็นทางการ

7.12.2 การใช้คานยกน้ำหนัก

- การแข่งขันประเภททีมชาย ให้ใช้คานน้ำหนัก 20 กิโลกรัม
- การแข่งขันประเภททีมหญิง ให้ใช้คานน้ำหนัก 15 กิโลกรัม

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

8.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ไวท์ (White. 1996) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างแนวทางของเป้าหมายและบรรยากาศแรงจูงใจที่สร้างขึ้นจากผู้ปกครองตามการรับรู้ของนักวอลเลย์บอลหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง จำนวน 204 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15.40 ปี กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามบรรยากาศแรงจูงใจที่สร้างขึ้นจากพ่อแม่ (Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire : PIMCQ-2) และทำแบบสอบถามความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire : TEOSQ) ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่รับรู้จากผู้ปกครองสนับสนุนบรรยากาศของการเรียนรู้ ความสนุกสนาน มีแนวโน้มที่จะมีเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน นอกจากนั้นผลจากงานวิจัยนี้ยังบ่งชี้ว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมีแนวโน้มที่จะมีแนวทางเป้าหมาย (Goal Orientation) ตามสิ่งที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญในการเรียนรู้ทักษะกีฬา

คิวโตรเน (Cutrone. 1998) ได้ทำการศึกษาถึง การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองนี้ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 5 ช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้

ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกันเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทำการเลี้ยงบอลเข้ามาเพื่อที่จะยิงประตู ผลจากคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบกับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องทำให้เกิดอย่างถูกต้อง และทำการประเมินผลการทดลองว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่

ผลจากการวิจัยพบว่า วิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์การแข่งขันจริง ทักษะทางจิตวิทยาสามารถพัฒนาการเล่น แต่วิธีการเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนทักษะจริงๆ ได้ ดังนั้นจึงจะต้องฝึกฝนร่วมกันกับทักษะจริงๆ เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

สจิวต์และคณะ (Stuart et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ในด้านความรู้ความเข้าใจระหว่างนักกีฬาเทนนิส และสนุกเกอร์ ศึกษาพฤติกรรม ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับกีฬาและการประเมิน ซึ่งจะประเมินและปรับตัวไปยังเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ด้านความรู้ความเข้าใจในการเล่นสนุกเกอร์ และเทนนิส

ผลการทดลองพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและการเบี่ยงเบนความคิดมีความสัมพันธ์ปานกลางในกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ต่ำ มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิด ในขณะที่ความสัมพันธ์ไม่แตกต่างในด้านจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิดในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

เคียและคณะ (Kaia et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้ทักษะจิตวิทยากับนักว่ายน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยน้ำหญิงทั้งหมด 147 คน จาก 10 มหาวิทยาลัย อายุ 18 – 22 ปี โดยแบ่งเป็นนักว่ายน้ำระยะสั้น 150 คน และนักว่ายน้ำระยะไกล 42 คน ผลการวิจัยพบว่าการตั้งเป้าหมายกับการพูดกับตนเอง มีการถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอ การใช้เสียงเพลงก็ถูกนำมาใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจ และการพักผ่อนไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการสะกดจิตด้วยตนเอง การฝึกที่เกิดขึ้นเอง สมาริแบบว่างเปล่า การกระตุ้นข้อแนะนำปฏิบัติ สมาริแบบมานตรา และสมาริแบบที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องเทคนิคที่นำมาใช้กับ นักว่ายน้ำระยะสั้นและระยะไกล

พร็อบวิเดนซ่า (Provvidenza. 2000) ได้ทำการศึกษาเพื่อตรวจสอบสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างจินตภาพโดยรวม ความสามารถในการสร้างจินตภาพ และการใช้จินตภาพของนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ กลุ่มที่ 2 ฝึกการสร้างจินตภาพโดยได้รับการช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอน กลุ่มที่ 3 ผู้ฝึกสอนให้ความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ (Athletes Completed the Movement Imagery Questionnaire) และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบทดสอบความวิตก

กังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory - 2) ก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายหลังจากการฝึก เมื่อนักกีฬาทำแบบทดสอบเสร็จสิ้นแล้วนำข้อมูลที่ได้มาประเมินหาค่าปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสร้างจินตภาพ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า แต่ละกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการใช้จินตภาพเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกทักษะทางจิต

โบรอน (Boron. 2002) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์ เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬา ฟันดาบ และเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ได้แก่ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสิทธิภาพ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ) Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสามคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้ว ทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปร หลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าไม่ว่าสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปร ที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบ สามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

เดฟ สมิท และ พอล ฮอลเมส (Dave Smith & Paul Holme. 2004) ศึกษาผลการฝึก จินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกันที่มีต่อความสามารถในการพัตท์กอล์ฟ ได้จากการสุ่มนักกอล์ฟชาย ที่มีประสบการณ์ทั้งหมด 40 คน แบ่งทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฟังและดูวีดีโอการพัตท์กอล์ฟ กลุ่มที่ 2 ให้คิดจินตนาการถึงการพัตท์ลูกกอล์ฟในใจ กลุ่มที่ 3 ใช้เวลาในการอ่านบทความกอล์ฟ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มทำการทดสอบพัตท์ 15 ลูก 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ทั้งหมด 6 สัปดาห์ การทดสอบก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน การทดสอบหลังการฝึกพบว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยการฟังและ ดูวีดีโอมีความสามารถที่ดีกว่ากลุ่มที่อ่านบทความกอล์ฟ และกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นถึง ความสำคัญของจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา

8.2 งานวิจัยในประเทศ

วิสูตร วรคดี (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล และเปรียบเทียบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มทดลองการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และควบคุมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงทั้งสองกลุ่ม ทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799 กลุ่มทดลองฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non-parametric Man Whitney U – Test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุม เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อน การทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

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

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

2. อัตราการเดินของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจของกลุ่มไม่แตกต่างกัน สรุปได้ว่า กลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเดินของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจที่ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

ต่อพงศ์ คลังกรณ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของประชาชนที่สนามกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2547 เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ประชากรและกลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประชาชนทั่วไปที่มาใช้บริการสนามเทนนิสจำนวน 300 คน จากวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการ แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนทั่วไปชายระดับอายุ 30-39 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ระดับปานกลาง 3 ด้านคือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัยและด้านสถานที่และการบริการ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจและด้านสังคม ครอบครัวและเศรษฐกิจ

2. ประชาชนทั่วไปชายระดับอายุ 40 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านสังคม ครอบครัวและเศรษฐกิจ และด้านสถานที่และการบริการ มีแรงจูงใจระดับมากคือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านสุขภาพอนามัย

3. ประชาชนทั่วไปหญิงระดับอายุ 30-39 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย และด้านสถานที่และการบริการ ด้านมีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสังคม ครอบครัว และเศรษฐกิจ

4. ประชาชนทั่วไปหญิงระดับอายุ 40 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ระดับปานกลาง 2 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ และด้านสังคม ครอบครัวและเศรษฐกิจ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัยและด้านสถานที่และการบริการ

จุฑาทิพย์ ขำนาญผล (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการกีฬาที่มีต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา โดยได้ทำการพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการเล่นกีฬา (The Sport Motivation Scale : SMS) จากภาษาอังกฤษ เป็นภาษาไทยและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบวัดเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire : TEOSQ) ของดูด้า (Duda. 1989) ฉบับภาษาไทย โดยลีและคณะ (Li; et al.1996) โดยผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .73 และแบบวัดแรงจูงใจในการเล่นกีฬา (The Sport Motivation Scale: SMS) ของเพลล์เลตต์เดียร์, ฟอว์เดียร์, วอลล์เลอร์แลนด์ ไบรร์, ทูสัน และไบลส (Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, Tuson; & Blais. 1995) โดยผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .93 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. เจตคติในการเล่นกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายนอกและความไม่มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬา
4. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเป็นแรงจูงใจภายนอกด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ มากที่สุด รองลงมาคือ แรงจูงใจภายในเกี่ยวกับความรู้ และแรงจูงใจภายนอกเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด

ดลหทัย ทองตะนูนาม (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลสมัครเล่น และปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบนั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลสมัครเล่น จำนวน 10 คน ชาย 9 คนและหญิง 1 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาเพื่อหาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: TEOSQ) การสังเกตและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างแบ่งได้ 2 แบบ กลุ่ม 1 เป็นพวก มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและ

การเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) จำนวน 6 คน และกลุ่ม 2 เป็นพวกมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) จำนวน 4 คน

ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบกลุ่ม 1 ได้แก่

1. ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ
2. ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ
3. การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา

ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบกลุ่ม 2 ได้แก่

1. ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน
2. ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ
3. ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

ปภินวิศฎ์ โพธิ์กาศ (2557 : บทคัดย่อ) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา จำแนกตามระดับของการแข่งขัน พบว่า ในสถานการณ์ฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬากลุ่มที่ 2 ทุกด้าน โดยกลวิธีที่นักกีฬาใช้สูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการพูดกับตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมาย และด้านการจินตภาพ ในสถานการณ์แข่งขัน พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬากลุ่มที่ 2 ทุกด้าน ยกเว้นด้านการคิดทางลบ โดยกลวิธีที่นักกีฬาใช้สูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการกระตุ้นตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านการพูดกับตนเองและด้านการตั้งเป้าหมาย

กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา จำแนกตามตำแหน่งการเล่น พบว่า ในสถานการณ์ฝึกซ้อมนักกีฬาทุกตำแหน่ง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีด้านพูดกับตนเองมากที่สุด รองลงมา คือ กลวิธี ด้านการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลวิธีด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กลวิธีด้านการควบคุมอารมณ์ ในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาทุกตำแหน่ง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีด้านการกระตุ้นตนเองมากที่สุด ยกเว้นผู้เล่นตำแหน่งกองกลาง รองลงมา คือ กลวิธีด้านการพูดกับตนเอง ส่วนกลวิธีด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กลวิธีด้านการคิดทางลบ ส่วนผู้เล่นตำแหน่งกองหน้า มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีด้านการพูดกับตนเองมากที่สุด รองลงมา คือ กลวิธีด้านการกระตุ้นตนเอง รองลงมาและกลวิธีด้านการคิดทางลบ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุจุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

แหล่งข้อมูล คือ นักกีฬาทุกคนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างวันที่ 24-28 มกราคม พ.ศ. 2559 จำนวน 127 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ โดยใช้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของ ปิณวิศฎ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปิณวิศฎ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Activation) การพูดกับตนเอง (Self-Talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking) ตามความถี่ของการปฏิบัติซึ่งสะท้อนความสามารถของนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้ได้รับเหรียญรางวัล ซึ่งเป็นมาตราส่วนแบบประเมินค่ามี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง ทุกครั้ง ถึงระดับคะแนน 1

หมายถึง ไม่เลย โดยได้นำแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา มาทดสอบกับกลุ่มคนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยวิธีการวัดความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยสูตรครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient) พบว่า แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬามีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95

การแปลผลของคะแนน

แบบทดสอบกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา แบบประเมินชุดนี้ มีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ มีการแปลผลระดับคะแนนตามความถี่ของการปฏิบัติซึ่งสะท้อนความสามารถเป็น 5 ระดับคะแนน โดยเริ่มต้น ตั้งแต่ 1 ถึง 5 ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51-5.00	ทุกครั้ง
3.51-4.50	บ่อย
2.51-3.50	บางครั้ง
1.51-2.50	น้อยมาก
1.00-1.50	ไม่เลย

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองในระหว่างการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ณ โรงยิมเนเซียม โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างวันที่ 24-28 มกราคม 2559 โดยการตอบแบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ โดยใช้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปณิธิพิชญ์ ไพฑูริกา จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน ตามความถี่ของการปฏิบัติซึ่งสะท้อนความสามารถของนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัล และไม่ได้รับเหรียญรางวัล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ตามลำดับ ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปภินวิชตฤ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์การจำแนกประเภท (Discriminant Analysis) ในแต่ละกลวิธีที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ
4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ มุ่งศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ และเพื่อพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ด้วยกลวิธีทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย 1) การตั้งเป้าหมาย(Goal Setting) 2) การเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) 3) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 4) การจินตภาพ (Imagery) 5) การกระตุ้นตนเอง (Activation) 6) การพูดกับตนเอง (Self-Talk) 7) การผ่อนคลาย (Relaxation) 8) การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) และ 9) การคิดทางลบ (Negative Thinking)

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิจัย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลผลดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
GoP	แทน	การตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
AoP	แทน	การเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
EmoP	แทน	การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
ImaP	แทน	การจินตภาพในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
ActP	แทน	การกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
SelfP	แทน	การพูดกับตัวเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
RelP	แทน	การผ่อนคลายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
AttP	แทน	การควบคุมสมาธิในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม
Goc	แทน	การตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของการแข่งขัน
AoC	แทน	การเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของการแข่งขัน
EmoC	แทน	การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการแข่งขัน
ImaC	แทน	การจินตภาพในสถานการณ์ของการแข่งขัน
ActC	แทน	การกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของการแข่งขัน
SelfC	แทน	การพูดกับตัวเองในสถานการณ์ของการแข่งขัน

RelC	แทน	การผ่อนคลายในสถานการณ์ของการแข่งขัน
NegC	แทน	การคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน
Y'	แทน	ค่าฟังก์ชันสมการจำแนกกลุ่มในรูปคะแนนดิบ
Z'	แทน	ค่าฟังก์ชันสมการจำแนกกลุ่มในรูปคะแนนมาตรฐาน
λ	แทน	ค่าไอเก้น (Eigen Value)
R_c	แทน	ค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอล (Canonical Correlation)
Λ	แทน	ค่าวิลค์ แลมบ์ดา (Wilk's Lambda)
sig	แทน	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ (Significant Level)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บจากทุกหน่วยประชากร (Census Population) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของทุกหน่วยประชากร (Census Population) โดยใช้สถิติพื้นฐาน การแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน

1. การวิเคราะห์กลวิธีทางจิตวิทยา การแสดงความสามารถทางการกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์กลวิธีทางจิตวิทยา การแสดงความสามารถทางการกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดยการวิเคราะห์การจำแนกประเภท (Discriminant Analysis) ในแต่ละกลวิธีที่มีผลต่อการพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ

2.1 กลวิธีทางจิตวิทยาที่สามารถจำแนกประเภทนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

2.2 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์ที่เป็นคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานของกลวิธีในสมการจำแนกประเภท นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

2.3 ผลการจำแนกประเภทนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬา ยกน้ำหนัก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ณ จังหวัด นครศรีธรรมราช จำนวนทั้งสิ้น 127 ฉบับ เมื่อทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว พบว่ามีแบบสอบถามที่สมบูรณ์ใช้ได้เป็นจำนวน 127 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น

1.การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อให้ทราบลักษณะของทุกหน่วยประชากร (Census Population) โดยใช้สถิติพื้นฐาน การแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) ดังปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของ ทุกหน่วยประชากร (Census Population)

ข้อมูลเบื้องต้น	ความถี่(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	70	55.12
หญิง	57	44.88
รวม	127	100.00
รุ่นน้ำหนักที่แข่งขัน (ชาย)		
รุ่น 50 กก.	6	8.57
รุ่น 56 กก.	12	17.14
รุ่น 62 กก.	10	14.29
รุ่น 69 กก.	7	10.00
รุ่น 77 กก.	10	14.29

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลเบื้องต้น	ความถี่(คน)	ร้อยละ
รุ่น 85 กก.	7	10.00
รุ่น 94 กก.	10	14.29
รุ่นเกิน 94 กก.	8	11.43
รวม	70	100.00
รุ่นน้ำหนักที่แข่งขัน (หญิง)		
รุ่น 44 กก.	9	15.79
รุ่น 48 กก.	9	15.79
รุ่น 53 กก.	8	14.04
รุ่น 58 กก.	8	14.04
รุ่น 63 กก.	6	10.53
รุ่น 69 กก.	7	12.28
รุ่นเกิน 69 กก.	10	17.54
รวม	57	100.00
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	48	37.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	73	57.48
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	6	4.72
รวม	127	100.00
ผลการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก		
ได้รับเหรียญรางวัล	55	43.31
ไม่ได้รับเหรียญรางวัล	72	56.69
รวม	127	100.00

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่ามีนักกีฬายกน้ำหนักเพศชาย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 55.12 รุ่นน้ำหนักที่มีนักกีฬายกน้ำหนักเพศชายลงแข่งขันมากที่สุดคือรุ่นน้ำหนัก 56 กิโลกรัม มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 17.14 ในขณะที่รุ่นน้ำหนัก 50 กิโลกรัม มีจำนวนนักกีฬายกน้ำหนักเพศชายลงแข่งขันน้อย

ที่สุด มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 และมีนักกีฬา ยกน้ำหนักเพศหญิง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 44.88 รุ่นน้ำหนักที่มีนักกีฬา ยกน้ำหนักเพศหญิงลงแข่งขันมากที่สุดคือรุ่นน้ำหนักเกิน 69 กิโลกรัม มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 17.54 ในขณะที่รุ่นน้ำหนัก 63 กิโลกรัม มีจำนวนนักกีฬา ยกน้ำหนักเพศหญิงลงแข่งขันน้อยที่สุด มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53 เมื่อพิจารณาระดับการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 57.48 นักกีฬา ยกน้ำหนักที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 127 คน ได้รับเหรียญรางวัลจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 43.31 ในขณะที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล มีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 56.69

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน

1. ผลการวิเคราะห์กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การตั้งเป้าหมาย						
1.ฉันตั้งเป้าหมายที่ยาก และท้าทาย แต่น่าจะทำได้จริง ในการฝึกซ้อม	3.44	0.88	บางครั้ง	3.44	0.84	บางครั้ง
2.ฉันตั้งเป้าหมายไว้เพื่อช่วยให้ ฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่	3.80	0.97	บ่อย	3.97	0.90	บ่อย
3.ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง ในการฝึกซ้อม	3.69	0.86	บ่อย	3.82	0.97	บ่อย
รวม	3.64	0.73	บ่อย	3.75	0.68	บ่อย

จากตาราง 2 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬา ยกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.64, 3.75$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬา ยกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับบ่อย

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การเป็นอัตโนมัติ						
4.เมื่อฝึกซ้อม ฉันไม่คิดมาก เรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.11	1.17	บางครั้ง	3.18	1.05	บางครั้ง
5.ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวและทักษะของฉัน มันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ	3.29	0.83	บางครั้ง	3.46	0.99	บางครั้ง
6.ในการฝึกซ้อม ฉันสามารถทำให้ ทักษะ และการเคลื่อนไหวทั้งหมด เกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ติดขัด	3.35	0.93	บางครั้ง	3.35	0.89	บางครั้ง
7.ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรู้สึก เล่นได้คล่องตัว	3.50	0.79	บางครั้ง	3.49	1.05	บางครั้ง
รวม	3.31	0.64	บางครั้ง	3.37	0.62	บางครั้ง

จากตาราง 3 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
เป็นอัตโนมัติ ($\bar{X}=3.31, 3.37$) ภาพรวมและรายละเอียดข้อใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับ
เหรียญรางวัลอยู่ในระดับบางครั้ง

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การควบคุมอารมณ์						
8.เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปได้ดี ฉันรู้สึกแย่ และอึดอัดใจ	3.18	1.19	บางครั้ง	3.32	1.09	บางครั้ง
9.ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการฝึกซ้อม ไม่เป็นไปด้วยดี	3.29	0.96	บางครั้ง	3.39	1.00	บางครั้ง
10.เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก	2.85	1.10	บางครั้ง	3.07	1.03	บางครั้ง
11.ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดี ในการฝึกซ้อม	2.87	0.84	บางครั้ง	3.31	1.10	บางครั้ง
รวม	3.10	0.66	บางครั้ง	2.92	0.65	บางครั้ง

จากตาราง 4 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
ควบคุมอารมณ์ ($\bar{X}=3.10, 2.92$) ภาพรวมและรายละเอียดข้อใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับ
เหรียญรางวัลอยู่ในระดับบางครั้ง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการจินตภาพในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การจินตภาพ						
12. ในระหว่างการฝึกซ้อม จินตภาพการเล่นของตัวเอง ที่เคยประสบความสำเร็จ	3.58	1.05	บ่อย	3.47	1.07	บางครั้ง
13. จินตภาพการเล่นของตัวเองในใจ ก่อนการฝึกซ้อม	3.62	1.06	บ่อย	3.78	1.00	บ่อย
14. ในการฝึกซ้อม เมื่อจินตภาพการเล่นของตัวเอง จินตภาพความรู้สึกของร่างกาย ในการเล่นนั้นด้วย	3.55	0.94	บ่อย	3.82	0.89	บ่อย
15. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ จินตภาพเหมือนดูตัวเอง กำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ	3.33	1.04	บางครั้ง	3.28	1.18	บางครั้ง
รวม	3.52	0.70	บ่อย	3.59	0.67	บ่อย

จากตาราง 5 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการจินตภาพ ($\bar{X}$ = 3.52, 3.59) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับบ่อย

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การกระตุ้นตนเอง						
16.ฉันฝึกวิธีการกระตุ้นตัวเอง	3.69	1.02	บ่อย	3.71	0.81	บ่อย
17.ฉันมีปัญหากับการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้น ในการฝึกซ้อม	3.31	1.00	บางครั้ง	3.31	1.02	บางครั้ง
18.ฉันกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก	3.76	0.84	บ่อย	3.81	0.90	บ่อย
19.ฉันใช้การกระตุ้นตัวเอง ในระหว่าง การฝึกซ้อม	3.80	0.93	บ่อย	3.88	0.90	บ่อย
รวม	3.64	0.69	บ่อย	3.67	0.59	บ่อย

จากตาราง 6 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
กระตุ้นตนเอง ($\bar{X}=3.64, 3.67$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ใน
ระดับบ่อย

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการพูดกับตนเองในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การพูดกับตนเอง						
20.ฉันพูดกับตัวเอง เพื่อที่จะช่วยให้ การฝึกซ้อมดีขึ้น	3.38	0.97	บางครั้ง	3.24	0.93	บางครั้ง
21.ฉันใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดี ในระหว่างการฝึกซ้อม	3.49	0.96	บางครั้ง	3.31	0.99	บางครั้ง
22.ฉันภูมิใจตัวเองให้ฝึกซ้อม ด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก	3.05	1.06	บางครั้ง	3.13	1.01	บางครั้ง
23.ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ ได้ผลที่ดีที่สุดในการฝึกซ้อม	3.76	0.92	บ่อย	3.85	1.04	บ่อย
รวม	3.42	0.77	บางครั้ง	3.38	0.74	บางครั้ง

จากตาราง 7 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการพูดกับตนเอง ($\bar{X}$ = 3.42, 3.38) ภาพรวมอยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำเช่นเดียวกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับบางครั้ง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการผ่อนคลายในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การผ่อนคลาย						
24.ฉันใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม	3.49	0.92	บางครั้ง	3.61	1.01	บ่อย
25.ฉันฝึกการผ่อนคลาย	2.67	1.04	บางครั้ง	2.96	1.03	บางครั้ง
26.ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลา การฝึกซ้อม	3.05	0.89	บางครั้ง	3.17	1.05	บางครั้ง
27.ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะ ฝึกซ้อม	3.49	0.86	บางครั้ง	3.54	0.93	บ่อย
รวม	3.17	0.49	บางครั้ง	3.32	0.47	บางครั้ง

จากตาราง 8 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
ผ่อนคลาย ($\bar{X}=3.17, 3.32$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับ
บางครั้ง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมสมาธิในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การควบคุมสมาธิ						
28.สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม	2.73	0.87	บางครั้ง	2.90	0.84	บางครั้ง
29.ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะที่ฝึกซ้อม	3.53	0.98	บ่อย	3.39	0.96	บางครั้ง
30.ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้อย่างดี	3.55	0.77	บ่อย	3.57	0.84	บ่อย
31.ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก	2.98	1.10	บางครั้ง	3.08	1.11	บางครั้ง
รวม	3.34	0.51	บางครั้ง	3.24	0.58	บางครั้ง

จากตาราง 9 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการควบคุมสมาธิ ($\bar{X}=3.34, 3.24$) ภาพรวมอยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำเช่นเดียวกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับบางครั้ง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การตั้งเป้าหมาย						
32.ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน แบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง	3.65	0.99	บ่อย	3.28	0.89	บางครั้ง
33.ฉันมีการประเมินว่าทำได้สำเร็จ ตามเป้าหมาย ในการแข่งขันหรือไม่	3.38	0.87	บางครั้ง	3.35	0.97	บางครั้ง
34.ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง มาก ๆ สำหรับการแข่งขัน	3.42	0.92	บางครั้ง	3.64	0.98	บ่อย
35.ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเอง ในการแข่งขัน	3.96	0.84	บ่อย	3.89	0.85	บ่อย
รวม	3.60	0.62	บ่อย	3.54	0.62	บ่อย

จากตาราง 10 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
ตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.60, 3.54$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ใน
ระดับบ่อย

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการเป็นอัตโนมัติในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การเป็นอัตโนมัติ						
36.ในการแข่งขัน ชื่นเล่น โดยไม่ คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง	2.69	1.15	บางครั้ง	3.01	1.07	บางครั้ง
37.ระหว่างการแข่งขัน ชื่นใช้ ความสามารถของตัวเองได้อย่าง เป็นอัตโนมัติ	3.49	0.92	บางครั้ง	3.54	0.99	บ่อย
38.ในระหว่างการแข่งขัน ชื่นไม่คิดมาก เรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันทปล่อยตัวตามสบาย	3.65	1.00	บ่อย	3.75	1.12	บ่อย
39.ในระหว่างการแข่งขัน ชื่นเล่นได้ โดยไม่คิดมากเกินไป และสิ้นไหล อย่างเป็นธรรมชาติ	3.55	0.79	บ่อย	3.50	0.98	บางครั้ง
รวม	3.35	0.64	บางครั้ง	3.45	0.73	บางครั้ง

จากตาราง 11 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
เป็นอัตโนมัติ($\bar{X} = 3.35, 3.45$) ภาพรวมอยู่ในระดับคะแนนต่ำเช่นเดียวกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับ
เหรียญรางวัลอยู่ในระดับบางครั้ง

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การควบคุมอารมณ์						
40.ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากฉันทำผิดพลาด ในการแข่งขัน	2.89	0.79	บางครั้ง	3.06	1.05	บางครั้ง
41.หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่าง การแข่งขัน ฉันจะเล่นได้แย่ง	3.07	0.94	บางครั้ง	3.07	1.12	บางครั้ง
42.ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความกดดันจาก การแข่งขัน	2.89	1.13	บางครั้ง	3.19	1.10	บางครั้ง
รวม	3.05	0.74	บางครั้ง	2.89	0.72	บางครั้ง

จากตาราง 12 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
ควบคุมอารมณ์ ($\bar{X} = 3.05, 2.89$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่
ในระดับบางครั้ง

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการจินตภาพในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การจินตภาพ						
43.ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไป ตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น	3.07	1.14	บางครั้ง	3.29	1.05	บางครั้ง
44.ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึก ของร่างกายในการเล่น	3.71	0.96	บ่อย	3.86	1.01	บ่อย
45.ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเอง ก่อนลงแข่งขันจริง	3.93	0.88	บ่อย	3.88	0.96	บ่อย
46.ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการแข่งขัน	4.05	0.95	บ่อย	4.03	0.84	บ่อย
รวม	3.69	0.69	บ่อย	3.76	0.63	บ่อย

จากตาราง 13 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
จินตภาพ ($\bar{X} = 3.69, 3.76$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ใน
ระดับบ่อย

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการกระตุ้นตนเองในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การกระตุ้นตนเอง						
47.เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้น ตัวเองได้ในการแข่งขัน	3.78	0.88	บ่อย	3.57	1.02	บ่อย
48.ฉันกระตุ้นตัวเองเพื่อให้พร้อม ในการแข่งขัน	3.89	0.96	บ่อย	4.03	0.96	บ่อย
49.ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จำเป็นต้องทำ เพื่อกระตุ้นตัวเอง ในการแข่งขัน	3.65	0.97	บ่อย	3.57	0.99	บ่อย
50.ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเอง ให้พอดีกับความต้องการของการ แข่งขัน	3.51	0.86	บ่อย	3.54	0.82	บ่อย
รวม	3.71	0.73	บ่อย	3.68	0.68	บ่อย

จากตาราง 14 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
กระตุ้นตนเอง ($\bar{X} = 3.71, 3.68$) ภาพรวมและรายละเอียดข้อใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับ
เหรียญรางวัลอยู่ในระดับบ่อย

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการพุดกับตนเองในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การพุดกับตนเอง						
51.ฉันมีคำ หรือประโยคเฉพาะที่พุดกับ ตัวเอง เพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น	3.49	1.05	บางครั้ง	3.79	1.13	บ่อย
52.ฉันพุดกับตัวเอง เพื่อช่วยให้ ความสามารถของตัวเอง ในการแข่งขันดีขึ้น	3.86	0.91	บ่อย	3.85	1.03	บ่อย
53.ฉันใช้การพุดกับตัวเองได้อย่างดี ในระหว่างการแข่งขัน	3.73	0.83	บ่อย	3.63	0.88	บ่อย
54.ฉันพุดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ ได้ผลที่ดีที่สุดในการแข่งขัน	4.15	0.91	บ่อย	3.83	1.06	บ่อย
รวม	3.80	0.71	บ่อย	3.77	0.73	บ่อย

จากตาราง 15 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัล
มีการพุดกับตนเอง ($\bar{X} = 3.80, 3.77$) ภาพรวมและรายข้อทุกข้อใกล้เคียงกับนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ไม่ได้
รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับบ่อย

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการผ่อนคลายในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การผ่อนคลาย						
55.เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่า ต้องทำอะไรเพื่อผ่อนคลาย	3.22	1.01	บางครั้ง	3.39	0.99	บางครั้ง
56.ฉันผ่อนคลายได้ ถ้าหากรู้สึกวิตก กังวลมากเกินไปในการแข่งขัน	3.20	1.04	บางครั้ง	3.22	1.01	บางครั้ง
57.เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้ เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	3.31	0.90	บางครั้ง	3.61	0.76	บ่อย
รวม	3.24	0.79	บางครั้ง	3.41	0.64	บางครั้ง

จากตาราง 16 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการ
ผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.24, 3.41$) ภาพรวมใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ใน
ระดับบางครั้ง

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลวิธีการแสดง
ความสามารถทางการกีฬา ด้านการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตัวแปร	ได้รับเหรียญรางวัล			ไม่ได้รับเหรียญรางวัล		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การคิดทางลบ						
58.ฉันพุดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน	1.80	0.80	น้อยมาก	2.29	1.12	น้อยมาก
59.ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว	1.56	0.76	น้อยมาก	2.32	1.17	น้อยมาก
60.ฉันพยายามคิดบวก ในระหว่างการการแข่งขัน	4.11	0.83	น้อยมาก	3.96	0.94	น้อยมาก
61.ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาด ในระหว่างการแข่งขัน	1.73	0.80	น้อยมาก	3.25	1.28	บางครั้ง
รวม	1.75	0.46	น้อยมาก	2.48	0.69	น้อยมาก

จากตาราง 17 ในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลมีการคิดทางลบ ($\bar{X} = 1.75, 2.48$) ภาพรวมและรายข้อทุกข้อใกล้เคียงกับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับน้อยมาก

2. การวิเคราะห์กลวิธีทางจิตวิทยา การแสดงความสามารถทางการกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และสถานการณ์ของการแข่งขัน โดยการวิเคราะห์การจำแนกประเภท (Discriminant Analysis) ในแต่ละกลวิธีที่มีผลต่อการพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ของนักเรียนนักศึกษา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ

2.1 กลวิธีที่สามารถจำแนกประเภทนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

โดยการวิเคราะห์การจำแนกประเภท (Discriminant Analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise) โดยวิธีวิลด์ แลมบ์ดา (Wilk's Lambda) จากนักกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ จำนวน 127 คน ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 กลวิธีจำแนกประเภทนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล
ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม

ปัจจัย	ค่า Wilk's Lambda	F	Sig
การตั้งเป้าหมาย (GoP)	0.995	0.673	0.414
การเป็นอัตโนมัติ (AoP)	0.998	0.263	0.609
การควบคุมอารมณ์ (EmoP)	0.983	2.141	0.146
การจินตภาพ (ImaP)	0.997	0.316	0.575
การกระตุ้นตนเอง (ActP)	0.999	0.083	0.774
การพูดกับตัวเอง (SelfP)	0.999	0.109	0.742
การผ่อนคลาย (RelP)	0.997	0.433	0.511
การควบคุมสมาธิ (AttP)	0.992	0.971	0.326

จากตาราง 18 พบว่า ไม่มีกลวิธีใดที่สามารถจำแนกประเภทนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลกับที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

ตาราง 19 กลวิธีจำแนกประเภทนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล
ในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ปัจจัย	ค่า Wilk's Lambda	F	Sig
การตั้งเป้าหมาย (GoC)	0.997	0.356	0.552
การเป็นอัตโนมัติ (AoC)	0.994	0.727	0.395
การควบคุมอารมณ์ (EmoC)	0.989	1.422	0.235
การจินตภาพ (ImaC)	0.997	0.385	0.536
การกระตุ้นตนเอง (ActC)	0.999	0.065	0.799
การพูดกับตัวเอง (SelfC)	1.000	0.055	0.815
การผ่อนคลาย (RelC)	0.987	1.677	0.198
การคิดทางลบ (NegC)	0.698	54.197	0.000

จากตาราง 19 พบว่า มีกลวิธีเพียง 1 ด้าน ที่จำแนกนักกีฬาคนน้ำหนักรับเหรียญรางวัล และที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล คือ กลวิธีการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC)

2.2 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์ที่เป็นคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานของ กลวิธีในสมการจำแนกประเภท นักกีฬาคนน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

ตาราง 20 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์ที่เป็นคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานของกลวิธี ในสมการจำแนกประเภท นักกีฬาคนน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

ปัจจัย	คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน
Constant	-5.378	-
การคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC)	2.013	0.832

$\lambda = 0.434$, $R_c = 0.550$, $\Lambda = 0.698$, $df = 8$, $P = 0.000$, $\text{sig } 0.001$

ค่ากลางของกลุ่ม (Group Centroids)

นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัล	-0.747
นักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล	0.571

จากตาราง 19 พบว่า กลวิธีที่จำแนกประเภทนักกีฬาคนน้ำหนักรับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลออกจากกันได้มีกลวิธีเพียง 1 ด้าน คือ กลวิธีการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC) ซึ่งสามารถแสดงสมการจำแนกประเภทในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = -5.378 + 2.013\text{NegC}$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z' = 0.832\text{NegC}$$

เมื่อพิจารณาเครื่องหมายจากค่ากลางของกลุ่ม (Group Centroids) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ที่เป็นมาตรฐานของกลวิธีการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC) มีค่าเป็นลบจึงเป็นกลวิธีที่มีแนวโน้มจะเป็นลักษณะของนักกีฬาคนน้ำหนักรับเหรียญรางวัล และสมการจำแนกประเภทที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าไอเก้น (Eigenvalue) เท่ากับ 0.434, ค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคัล (Canonical Correlation) เท่ากับ 0.550 และค่าวิลด์ แลมบ์ดา (Wilk's Lambda) เท่ากับ 0.698 แสดงว่ามีอำนาจจำแนกในการแบ่งกลุ่มได้

2.3. ผลการจำแนกประเภทนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

ผลการจำแนกประเภทที่ได้ สามารถนำไปคาดคะเนความเป็นสมาชิกของกลุ่มได้
ดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 ผลการจำแนกกลุ่มนักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

กลุ่มจริง	จำนวน (คน)	กลุ่มที่คาดคะเน	
		กลุ่มได้รับเหรียญรางวัล	กลุ่มไม่ได้รับเหรียญรางวัล
1. กลุ่มได้รับเหรียญรางวัล	55	42 (76.36)	13 (23.63)
2. กลุ่มไม่ได้รับเหรียญรางวัล	72	18 (25.00)	54 (75.00)
ผลการจำแนกประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 75.68			

จากตาราง 21 เมื่อนำผลการจำแนกประเภทที่ได้ ไปคาดคะเนความเป็นสมาชิกของกลุ่มนักกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ที่ได้รับเหรียญรางวัลและที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล พบว่า ผลการจำแนกประเภทสามารถจำแนกกลุ่มนักกีฬาที่ได้รับเหรียญถูกต้อง ร้อยละ 76.36 สามารถจำแนกกลุ่มนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญ ได้ถูกต้องร้อยละ 75.00 และสามารถจำแนกทั้งสองกลุ่มได้ถูกต้องร้อยละ 75.68

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งชาติ นำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬายกน้ำหนัก และเตรียมความพร้อมของทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในปีต่อไป โดยมีผลการวิจัย สามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ
2. เพื่อพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ด้วยกลวิธีทางจิตวิทยา

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

แหล่งข้อมูล คือ นักกีฬาทุกคนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างวันที่ 24-28 มกราคม พ.ศ. 2559 จำนวน 127 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ โดยใช้ แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทยของปนิวิชตฤ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม พบว่า ภาพรวมของการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.64, 3.75$) การจินตภาพ ($\bar{X} = 3.52, 3.59$) การกระตุ้นตนเอง ($\bar{X} = 3.64, 3.67$) การพูดกับตนเอง ($\bar{X} = 3.42, 3.38$) การผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.17, 3.32$) และการควบคุมสมาธิ ($\bar{X} = 3.34, 3.24$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกัน ส่วนภาพรวมและ

รายชื่อทุกข้อของการเป็นอัตโนมัติ ($\bar{X} = 3.31, 3.37$) และการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X} = 3.10, 2.92$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกันอยู่ในระดับบางครั้ง ในสถานการณ์ของการแข่งขัน พบว่า ภาพรวมของการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.60, 3.54$) การเป็นอัตโนมัติ ($\bar{X} = 3.35, 3.45$) การจินตภาพ ($\bar{X} = 3.69, 3.76$) การกระตุ้นตนเอง ($\bar{X} = 3.71, 3.68$) การพูดกับตนเอง ($\bar{X} = 3.80, 3.77$) การผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.24, 3.41$) และการคิดทางลบ ($\bar{X} = 1.75, 2.48$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกัน ส่วนภาพรวมและรายชื่อทุกข้อของการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X} = 3.05, 2.89$) นักกีฬาทั้งสองกลุ่มได้ค่าใกล้เคียงกันอยู่ในระดับบางครั้ง

2. กลวิธีทางจิตวิทยาสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติได้ คือ กลวิธีการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัย ดังนี้

1. ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม ด้านการตั้งเป้าหมาย เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้ออันดับตั้งเป้าหมายที่ยาก และท้าทาย แต่น่าจะทำได้จริงในการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มได้ค่าคะแนนที่ต่ำ แสดงว่า ผู้ฝึกสอนต้องให้นักกีฬาฝึกตั้งเป้าหมายที่ยาก ท้าทาย และมีความซับซ้อนมากขึ้น ช่วยในการฝึกฝนทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้นและมีคุณภาพมากขึ้น ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ ด้านการเป็นอัตโนมัติ พบว่า รายชื่อทุกข้อของนักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่ม อยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ จึงต้องมีการฝึกการเป็นอัตโนมัติให้มากขึ้น ด้านการควบคุมอารมณ์ พบว่า รายชื่อทุกข้อของนักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ แสดงว่าด้านการควบคุมอารมณ์ต้องมีการฝึกฝน เช่น การฝึกให้มีสติ ไม่ใช้อารมณ์ การฝึกกำหนดลมหายใจ เป็นต้น เพื่อให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ด้านการจินตภาพ เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ ฉันทมองเห็นภาพเหมือนดูตัวเอง กำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ นักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มได้ค่าคะแนนที่ต่ำ และข้อในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันทนึกภาพการเล่นของตนเอง ที่เคยประสบความสำเร็จของนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลได้คะแนนต่ำเช่นกัน แสดงว่า ผู้ฝึกสอนต้องให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพการเล่นของตัวเองในใจ จนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี เพื่อจดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องและช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องต่อไป ด้านการกระตุ้นตนเอง พิจารณารายชื่อ พบว่า ข้ออันดับปัญหากับการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม นักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มได้ค่าคะแนน

ที่ต่ำ แสดงว่า ผู้ฝึกสอนต้องสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมให้มีความสนุกสนาน เพื่อให้นักกีฬาได้มีการกระตุ้นตนเอง ไม่ให้เกิดความขี้เกียจในการฝึกซ้อม ด้านการพูดกับตนเอง พบว่า ทุกข้อได้คะแนนต่ำ ยกเว้นข้อฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดในการฝึกซ้อม แสดงให้เห็นว่า นักกีฬายกน้ำหนักต้องฝึกการพูดกับตนเอง การหยุดคิด และการพูดดีกับตนเอง เพื่อเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ขจัดความคิดที่ท้อถอยที่เข้ามาในสมองหรือความคิดเพื่อขบวนการกระทำของเราเอง ด้านการผ่อนคลาย พบว่า รายข้อทุกข้อของนักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่ม อยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ แสดงว่า ต้องมีการฝึกการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง และด้านการควบคุมอารมณ์ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อสมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม ข้อในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก ทั้งกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มได้คะแนนต่ำ และข้อฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะที่ฝึกซ้อมของนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญรางวัลได้คะแนนต่ำเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาทั้งสองกลุ่มประสบปัญหาในเรื่องการควบคุมสมาธิ นักกีฬาต้องได้รับการฝึกให้มีความสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด ในสถานการณ์ของการแข่งขัน ด้านการตั้งเป้าหมาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อฉันมีการประเมินว่าทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย ในการแข่งขันหรือไม่ ข้อฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมาก ๆ สำหรับการแข่งขันของนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัล และข้อฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตนเองของนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล นักกีฬายกน้ำหนักได้ค่าคะแนนที่ต่ำ แสดงว่า ผู้ฝึกสอนต้องฝึกให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายในเวลาทำการแข่งขันและต้องพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ด้านการเป็นอัตโนมัติ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อในการแข่งขัน ฉันเล่น โดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง ข้อระหว่างการแข่งขัน ฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติของนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัล และข้อในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไป และเล่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติซึ่งนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญรางวัลได้คะแนนต่ำ แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาไม่ได้ใช้การเป็นอัตโนมัติเพื่อช่วยให้การแข่งขันประสบผลสำเร็จ จึงมีความจำเป็นต้องฝึกการเป็นอัตโนมัติให้มากขึ้น ด้านการควบคุมอารมณ์ พบว่า รายข้อทุกข้อของนักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่ม อยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ แสดงว่าด้านการควบคุมอารมณ์ ต้องมีการฝึกฝน เช่น การฝึกให้มีสติ ไม่ใช้อารมณ์ การฝึกกำหนดลมหายใจ เป็นต้น เพื่อให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ ด้านการควบคุมอารมณ์ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม ด้านการจินตภาพ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น นักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มได้ค่าคะแนนที่ต่ำ แสดงว่า ผู้ฝึกสอนต้องให้นักกีฬาฝึกจินตภาพและนึกภาพของการแข่งขันที่ตนเองลงแข่งขันให้ออกมาประสบความสำเร็จ ด้านการกระตุ้นตนเอง ภาพรวมและรายข้อทุกข้อของนักกีฬายกน้ำหนักทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับบ้อย ด้านการพูดกับตนเอง เมื่อพิจารณารายข้อ

พบว่า ข้อค้นมีค่า หรือประโยคเฉพาะที่พูดกับตัวเอง เพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดี ของนักกีฬาว่ายน้ำ นักที่ได้รับเหรียญรางวัล ได้ค่าคะแนนที่ต่ำ แสดงว่านักกีฬาจะต้องฝึกพูดกับตนเองโดยใช้คำหรือประโยคเฉพาะที่พูดกับตนเอง แล้วสามารถทำให้ตัวเองได้ดีขึ้น ด้านการผ่อนคลาย พบว่า รายชื่อทุกชื่อของนักกีฬาว่ายน้ำทั้งสองกลุ่ม อยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ ยกเว้นชื่อ เมื่อใดที่ต้องการ จันผ่อนคลายได้ เพื่อให้พร้อมในการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลที่อยู่ในระดับบอย ด้านการคิดทางลบ พบว่า รายชื่อทุกชื่อของนักกีฬาว่ายน้ำทั้งสองกลุ่ม อยู่ในระดับคะแนนที่สูง ยกเว้นชื่อ จันนิภาพการ เล่นของตัวเองที่ผิดพลาด ในระหว่างการแข่งขันของนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอยู่ในระดับคะแนนที่ต่ำ แสดงว่า นักกีฬาว่ายน้ำที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล ต้องมีการฝึกการคิดทางลบทางด้านนี้ให้น้อยลง

2. กลวิธีทางจิตวิทยาสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬา นักเรียน นักศึกษาแห่งชาติได้ คือ กลวิธีในการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน (NegC) แสดงว่า การคิดทางลบมีผลกระทบต่อการแข่งขัน นักกีฬามีการคิดลบมาก ผลการแข่งขันที่ออกมาจะไม่ประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องเรียนรู้และฝึกหัดในเรื่องของการคิด โดยให้คิดในทางบวกไว้ก่อนโดยเฉพาะเวลาแข่งขัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. กลวิธีในการแสดงความสามารถทางการกีฬา ด้านการควบคุมอารมณ์ มีความสำคัญทั้งในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกนักกีฬาว่ายน้ำ ให้มีการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ เพื่อผลการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ และผลการแข่งขันที่มีประสิทธิผล

2. กลวิธีในการแสดงความสามารถทางการกีฬาที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬา นักเรียน นักศึกษาแห่งชาติได้ คือ กลวิธีในการคิดทางลบในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะคิดทางลบมากในเวลาแข่งขัน ทำให้จิตใจของนักกีฬาเกิดความวิตกกังวล ไม่มีสมาธิ จนทำให้ประสิทธิผลในการแข่งขันลดลง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาประกอบกับการทำวิจัยในครั้งต่อไป โดยเฉพาะผลการวิจัยด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการคิดทางลบ

2. สร้างและพัฒนาแบบฝึกด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการคิดทางลบ เพื่อฝึกให้กับนักกีฬาต่อไป



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2553). *ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในระเบียบกรมพลศึกษาว่าด้วย*
การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2553. หน้า 79-82. กรุงเทพฯ: สำนัก
การกีฬา: กรมพลศึกษา.
- (2558). *ความเป็นมาของการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ในสรุปและ*
ประเมินผลโครงการ การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 36 ประจำปี 2558.
หน้า 7-18. กรุงเทพฯ: สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.
- *ประกาศกรมพลศึกษา เรื่อง การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37*
“นครศรีธรรมราชเกมส์” ประจำปี พ.ศ. 2559. หน้า 1-2. กรุงเทพฯ: สำนักการกีฬา
กรมพลศึกษา.
- เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). *ผลการฝึกจิตนาการที่มีต่อผลการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเดินของ*
ชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม นครเขตต์. (2531). *แผนการพัฒนามหาวิทยาลัยแบบครบวงจร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา*
สันตนาการ.
- จุฑาทิพย์ ชำนาญผล. (2549). *เจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการกีฬาที่มีต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา.*
ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ พัฒนมะนตรี. (2544). *อะไรคือความต้องการของนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา.* 2(16): 5.
..... (2546). *จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา.* 4(43): 14-15
- ดลพัย ทองตะนูนาม. (2553). *เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.*
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ต่อพงศ์ คลังกรณ์. (2548). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของประชาชนที่สนามกีฬาการกีฬา*
แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2547. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และสุรตี ศรีจันทวงศ์. (2550). *การศึกษาการระบุสาเหตุจากผลการแข่งขันของ*
นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนอินดอร์เกมส์ ครั้งที่ 1 ณ ประเทศไทย. รายงาน
การวิจัย . กรุงเทพฯ: กองวิจัยและพัฒนา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

- ปภินวิชิต โพธิ์กาศ. (2557). *รูปแบบคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพไทย*.
 ดุษฎีนิพนธ์ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์
 การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2543). *เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทาง
 ด้านจิตใจให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอน*. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2548). *ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาใน
 การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27*. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์
 กรุงเทพฯ: มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2551). *วิทยาศาสตร์การกีฬา* (ออนไลน์) แหล่งที่มา
<http://th.wikipedia.org/wiki>
- วิมลมาศ ประชากุล. (2551). *ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยสร้าง
 ทฤษฎีจากข้อมูล*. ดุษฎีนิพนธ์ ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี:
 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิสูตร วรรณคดี. (2549). *ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สมบัติ กาจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.
 กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์
- (2542). *จิตวิทยาการกีฬา ในเอกสารประกอบการบรรยายในการอบรม
 เชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อม
 เข้าสู่ศตวรรษที่ 21*. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์
 กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์
- สุพิตร สมานิต. (2546, มีนาคม). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์
 การกีฬา*. 1(35): 11-17
- Boron, Jason M. (2002). *Imagery Use in Fencing*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.

- Cutrone, Nicola. (1998). *The use of goal-setting and Imagery for Improving Youth Basketball Players Performance*. Online. Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Dave, mith & Paul, Holme. (2004). *The Effect of Imagery Modality on Golf Putting Performance*. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2004. 26. 385-395.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise 2nd ed* Champaign IL Human Kinetics.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). *Psychological preparation for the Olympic Games*. Journal of Sport Science. 27(13).
- Kaia, T.E. & Huddleston, S. (1999). *The use of psychological skills by female Collegiate swimmers*. Journal of Sports Behavior. 22 (4): 602-610
- Katsikas, C.; Argeitaki, P.; & Smirniotou, A. (2009). *Performance strategies of Greek track and field athletes: gender and level differences*. Biology of Exercise. 5(1): 29-38
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row
- Provvidenza, Christine F. (2002). *The Impact of a Self-Directed Imagery Package on the Imagery Ability and Imagery Use of Figure Skaters*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Stuart; Hatzigeorgiadis, Antonis. & Biddle. (1999). *The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance*. Journal of Sport Behavior. 22 (4): 479-501
- Thomas, Patrick R; Murphy, Shane M. & Hardy, Lew. (1999). *Test of Performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills*. Journal of Sports Sciences. 17: 697-711.
- Tkachuk, Gregg; Leslie-Toogood, Adrienne. & Martin, Garry L. (2003). *Behavioral assessment in sport psychology*. The sport Psychologist. 17: 104-117.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology 2 ed* Champaign IL Human Kinetics.
- White, Sally A. (1996). *Goal Orientation and Perceptions of the Motivational Climate Initiated by Parents*. Pediatric Exercise Sciences. Illinois: Human Kinetics.
- Wlodkowski, R. (1978). *Motivation and teaching*. West Haven, WA: A Nation Education.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบวัดกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบวัดกลยุทธ์การแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปณิธิวิสุทธิ์ โพธิ์กาศ จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน

แบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก

ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37

โดยใช้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา

(Test of Performance Strategies: TOPS)

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันยกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ คำตอบที่ท่านตอบไม่มีถูกหรือผิด คำตอบและการประเมินผลข้อมูลจะถูกดำเนินการในภาพรวม โดยจะไม่ถูกนำไปใช้หรือวิเคราะห์เป็นรายบุคคล และเป็นความลับที่ผู้วิจัยจะรักษาไว้เพื่อการวิจัยนี้เท่านั้น

โปรดตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงกับความคิดท่านมากที่สุด คำตอบแรกที่ท่านรู้สึกมักตรงกับความรู้สึกที่ท่านต้องการตอบจริงๆ คำถามมีทั้งหมด 6 หน้า ก่อนที่ท่านจะส่งแบบสอบถามกลับคืนให้ผู้วิจัย โปรดตรวจสอบว่าท่านได้ตอบคำถามทุกข้อเรียบร้อยแล้ว คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของนักกีฬายกน้ำหนักของประเทศไทย ขอขอบคุณสำหรับการตอบคำถาม ในการศึกษาครั้งนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบ

แบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา(Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปณิวิชตฤ์ โพธิ์ภาค จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและในสถานการณ์ของการแข่งขัน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ และกรอกข้อมูลลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. รุ่่น้ำหนักที่แข่งขัน.....กก.

3. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4. ผลการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ณ โรงเรียนเนเซียม โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

☐ ได้รับเหรียญรางวัล ☐ ไม่ได้ได้รับเหรียญรางวัล

ตอนที่ 2 แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย ของปภินวิชตัญญู โพธิ์กาศ จำนวน 61 ข้อ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และในสถานการณ์ของการแข่งขัน

คำชี้แจง : ในแต่ละข้อคำถามต่อไปนี้ จะอธิบายสถานการณ์ที่คุณอาจเคยเจอในระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขัน ลองคิดทบทวนถึงช่วงเวลาที่คุณเล่นได้ดี

โปรดอ่านแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

รายการ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทาย แต่น่าจะทำได้จริงในการฝึกซ้อม					
2. ฉันพูดกับตัวเอง เพื่อจะช่วยให้การฝึกซ้อมดีขึ้น		น้อย			
3. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ		น้อย			
4. สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม		มาก			
5. ฉันใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม		มาก			
6. ฉันฝึกการผ่อนคลาย		มาก			
7. ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง		น้อย			
8. เมื่อฉันรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรเพื่อผ่อนคลาย	ไม่เคย	บ้าง			
9. ฉันพูดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน					
10. เมื่อฝึกซ้อม ฉันไม่คิดมากในเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย					
11. ในการแข่งขัน ฉันเล่นโดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง					
12. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ก่อนการฝึกซ้อม					
13. เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการแข่งขัน					
14. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว					

รายการ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
15. ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม					
16. ฉันใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดี ในระหว่างการฝึกซ้อม					
17. ฉันผ่อนคลายได้ ถ้าหากรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปในการแข่งขัน					
18. ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น					
19. ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ขณะที่ฝึกซ้อม					
20. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปได้ดี ฉันรู้สึกแสบและอึดอัดใจ		น้อย			
21. ฉันมีคำ หรือประโยคเฉพาะที่พูดกับตัวเอง เพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น ในระหว่างการแข่งขัน		น้อย			
22. ฉันมีการประเมินว่าฉันได้ทำสำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่		มาก			
23. ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหว และทักษะของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ		มาก			
24. ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากฉันทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน		น้อย			
25. เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้ เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	ไม่เคย				
26. ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน					
27. ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม					
28. ฉันกระตุ้นตัวเองให้พร้อมในการแข่งขัน					
29. ในการฝึกซ้อม ฉันสามารถทำให้ทักษะและการเคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ติดขัด					
30. ระหว่างการแข่งขัน ฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้					

รายการ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
อย่างเป็นอัตโนมัติ					
31. หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉันจะเล่นได้แย่งลง					
32. ฉันพยายามคิดบวก ในระหว่างการแข่งขัน					
33. ฉันพูดกับตัวเอง เพื่อช่วยให้ความสามารถของตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น					
34. ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่น					
35. ฉันฝึกวิธีการกระตุ้นตัวเอง	ไม่เคย				
36. ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้อย่างดีในระหว่างการแข่งขัน		น้อย			
37. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่		น้อย			
38. ฉันมีปัญหากับการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม		มาก			
39. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี		มาก			
40. ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อกระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน	น้อย	น้อย			
41. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	ไม่เคย				
42. ในการฝึกซ้อม เมื่อฉันนึกภาพการเล่นของตัวเอง ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่นนั้นด้วย					
43. ฉันกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก					
44. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้อย่างดี					
45. ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน					
46. ฉันจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อม ด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก					
47. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรู้สึกว่าเล่นได้เป็นอย่างดี					

รายการ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
48. ฉันใช้การกระตุ้นตัวเอง ในระหว่างการฝึกซ้อม					
49. ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก					
50. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดในการฝึกซ้อม					
51. ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับความต้องการของการแข่งขัน					
52. ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม					
53. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากจนเกินไป และลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ	ไม่เคย				
54. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเอง ก่อนลงแข่งขันจริง	น้อยมาก	น้อย			
55. ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาด ในระหว่างการแข่งขัน	น้อย	น้อยมาก			
56. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดในการแข่งขัน	บางครั้ง	บางครั้ง			
57. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการแข่งขัน	น้อย	น้อยมาก			
58. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก	บ่อย	บ่อย			
59. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม	ไม่เคย				
60. ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความกดดันจากการแข่งขัน					
61. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ ฉันมองเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ					



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	สืบทำรวจโทหญิงชุติกาญจน์ ผาลใจ
วัน เดือน ปี เกิด	12 พฤศจิกายน 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	1100/42 แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	นักพัฒนาการกไฟฟ้าชำนาญการ สำนักการกไฟฟ้า
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กรมพลศึกษา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การกไฟฟ้า จาก วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
พ.ศ. 2559	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร