

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้:
โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
สิงหาคม 2559

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้:
โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero)



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
สิงหาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้:
โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
สิงหาคม 2559

ครองขวัญ วงศ์ภา. (2559). **คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภท**

ต่อสู้: โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero). ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์
การกีฬาและการออกกำลังกาย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. สืบสาย บุญวิรุบุตร

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุด
ทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำแนกตามชนิด
กีฬาและเพศ โดยประชากรในการศึกษานี้ทั้งหมด 220 คน ซึ่งได้รับแบบประเมินความสามารถ
สูงสุดทางการกีฬามีสถิติย้อนกลับคืนจำนวน 186 คน คิดเป็น 84.93% (ชาย 95 คน หญิง 91 คน)
แบ่งเป็นนักกีฬายูโด 36 คน (ชาย 16 หญิง 20 คน) นักกีฬาเทควันโด 45 คน (ชาย 18 หญิง 27 คน)
นักกีฬามวยสากล 42 คน (ชาย 20 คน หญิง 22 คน) และนักกีฬามวยปล้ำ 63 คน (ชาย 41 คน หญิง
22 คน) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ได้แก่ ด้านการ
ควบคุมความเครียด (5 ข้อ) ด้านการรวบรวมสมาธิ (5 ข้อ) และด้านความเชื่อมั่น (5 ข้อ) วิเคราะห์
ข้อมูลโดยการหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ one way ANOVA และสถิติ
Independent (t-test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาโดยรวมและรายด้าน (ด้านการรวบรวม
สมาธิ ด้านการควบคุมความเครียด และด้านความเชื่อมั่น) นักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการฯ มีค่า
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงทั้งหมด และผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการ
กีฬาระหว่างชนิดกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาราย
ด้าน พบว่า นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการรวบรวมสมาธิสูงกว่านักกีฬายูโด และนักกีฬามวย
ปล้ำและนักกีฬามวยสากลมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬายูโด ส่วนผลการเปรียบเทียบ
ระหว่างเพศ พบว่า นักกีฬาเพศชายมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ชนิดกีฬาต่อสู้ที่กำหนดระยะเวลาและจำนวนยกในการแข่งขัน เช่น
กีฬาเทควันโด กีฬามวยสากล กีฬามวยปล้ำ และเพศมีผลต่อการพัฒนาการรวบรวมสมาธิและความ
เชื่อมั่น

PEAK PERFORMANCE PROFILES OF COMBAT SPORT ATHLETES:
THE SPORTS HERO PROJECT



AN ABSTRACT
BY
KRONGKWAN WONGPA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Sports Science: Sports and Exercise Science.
at Srinakharinwirot
August 2016

Krongkwan Wongpa. (2016). **Peak Performance Profiles of Combat Sport Athletes:**

The Sports Hero Project. Master Thesis, M.Sc. (Sports and Exercise Science).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Dr. Apanchanit Siripatt, Asst Prof. Dr. Suebsai Boonveerabut.

The aims of this research were; to study and to compare the peak performance profiles (PPP) of athletes for combat sports from the Sports Hero Project (SHP) on type and gender. A total of two hundred and twenty athletes (220 athletes) in the SHP were asked to complete the PPP questionnaire. A total of 186 questionnaires were returned (84.93%). The respondent consisted of ninety five male (M=95) athletes and ninety one female (F=91) athletes. They were comprised of thirty six judo athletes (Judo=36, M=16, F=20), forty five taekwondo athletes (Taekwondo=45, M=18, F=27), forty two boxers (Boxing=42, M=20, F=22), and sixty three wrestler athletes (Wrestling=63, M=41, F=22). The PPP questionnaire was used for data collection, with fifteen items, consisting of 3 factors; concentration (5), stress control (5) and confidence (5). The frequency, mean score and standard deviation were calculated and ANOVA and Independent (t-test) were used to analyze the differences.

The results were follows:

Average of the total score for peak performance profiles (PPP) and each factor (concentration, stress control and confidence) for combat sports from the SHP athletes were high. And the comparison between PPP and types of sport was statistically significant differences at 0.05. Showed that, taekwondo athletes had higher concentration scores than judo athletes. Wrestlers and boxers had higher confidence scores than Judo athletes. On the other hand, Gender comparison showed that male athletes had higher confidence scores than female athletes at a statistically significant level of 0.05.

The combat sports with duration and multiple rounds i.e. taekwondo boxing wrestlers and gender effect to concentration and confident development.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้:

โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

ของ

ครองขวัญ วงศ์ภา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร)

(ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร)

..... กรรมการ

(ดร.อุษากร พันธุ์วานิช)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือ คำแนะนำอย่างดียิ่งจากคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร.อาพรพนชนิต ศิริแพทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดการวิจัย ตั้งแต่การตั้งหัวข้องานวิจัย รูปแบบวิธีการวิจัย วิธีการศึกษา กระบวนการวิเคราะห์ แนวทางอภิปรายและสรุปผล รวมถึงแนะนำข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย อย่างละเอียดและใกล้ชิดตลอดมา เพื่อให้เกิดงานวิจัยที่สำเร็จ สมบูรณ์มากที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ปภินวิชตัญญ์ โพธิ์ภาค ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามในการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ หัวหน้าฝ่ายการกีฬาส่วนภูมิภาค การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ได้ให้ข้อมูลและจำนวนนักกีฬาที่อยู่ในโครงการ รวมไปถึง ดร.ลัดดา เรืองมนิธรรม ที่ได้ให้ข้อมูลจำนวนนักกีฬาที่สมบูรณ์ และขอขอบคุณหัวหน้าผู้ฝึกสอนนักกีฬาต่อสู้ในโครงการที่ให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลและขอขอบคุณน้องๆ นักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมไปถึงเพื่อนๆ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่คอยช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายนี้ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา คือ คุณพ่อไพรินทร์ และคุณแม่เอมอร วงศ์ภา รวมไปถึงทุกคนในครอบครัว วงศ์ภา ที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษาและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยอย่างดียิ่งเยี่ยมโดยตลอดจนสำเร็จการศึกษา

ครองขวัญ วงศ์ภา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	3
ความสำคัญของงานวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)	6
คุณลักษณะนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)	8
คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยภายในประเทศ.....	23
งานวิจัยต่างประเทศ.....	27
3 วิธีการดำเนินวิจัย.....	31
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
แปลผลของคะแนน.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผลการวิจัย.....	48
ข้อเสนอแนะ.....	53
บรรณานุกรม.....	54
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองจริยธรรมการทํางานวิจัยในมนุษย์.....	62
ภาคผนวก ข หนังสือแสดงความยินยอมของประชากร.....	64
ภาคผนวก ค เครื่องมือของแบบสอบถาม.....	66
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	70

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถาม.....	36
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชนิดกีฬา.....	39
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถสูงสุดทางการกีฬา จำแนกชนิดกีฬา.....	40
4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้านความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของแต่ละ ชนิดกีฬา.....	41
5 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อโดยรวมคุณลักษณะ ความสามารถสูงสุดทางการกีฬา.....	42
6 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อคุณลักษณะ ความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ด้านการรวบรวมสมาธิ.....	43
7 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อคุณลักษณะ ความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ด้านความเชื่อมั่น.....	43
8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงที่มี ผลต่อคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา.....	44

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาทในวันเปิดการแข่งขันกรีฑา นักเรียนประจำปีเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2504 “...การกีฬานั้นนับเป็นอุปกรณ์การศึกษาที่สำคัญยิ่งเพราะเป็นการกล่อมเกล่าให้เด็กมีจิตใจจดทนกล้าหาญรู้แพ้รู้ชนะปลุกฝังพลานามัยให้แข็งแรงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้มีสมรรถภาพทั้งในทางจิตใจและร่างกายเป็นผลสืบเนื่องไปถึงการเป็นพลเมืองของชาติอันเป็นยอดแห่งความปรารถนา...” เพื่อเป็นการสนองพระราชดำริดังกล่าว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2531-2539 (ฉบับที่ 1) จนถึงปี พ.ศ. 2555-2559 (ฉบับที่ 5) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับนี้ได้มุ่งหวังให้คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิตมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรมมีน้ำใจนักกีฬาเพื่อหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวสู่ความสามัคคีและสมานฉันท์มีการบริหารจัดการกีฬาทุกมิติอย่างเป็นระบบโดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างมีมาตรฐานระดับสากลรวมทั้งให้การกีฬาเป็นแหล่งสร้างรายได้สร้างอาชีพและการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

การกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นองค์กรหลักในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพให้ประเทศเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้นำทางการกีฬาของเอเชีย ได้กำหนดนโยบาย ทิศทางและกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เพื่อส่งเสริมสนับสนุนประสานงานเพื่อการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืนรวมถึงส่งเสริมสนับสนุนให้สภาพแวดล้อมและองค์ประกอบด้านกีฬาอาชีพมีความเหมาะสมตลอดจนอำนวยความสะดวกการบริหารจัดการสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬาและบริการทางการกีฬารวมถึงได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ.2553 -2559) เพื่อเป็นแผนแม่บทให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้วางแผนและเตรียมความพร้อมของนักกีฬาไทยทั้งคนปกติและคนพิการเพื่อให้ประสบความสำเร็จในเกมการแข่งขันกีฬาต่างๆ จนถึงระดับโอลิมปิกเกมส์โดยในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นจะยึดนักกีฬาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงพยายามส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาทั่วประเทศ โดยทุกโรงเรียนต้องมีการจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งก็เป็นการพัฒนาดังแต่เบื้องต้น แต่การพัฒนาเหล่านั้นจะขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคลากรที่ทางโรงเรียนตำบล และอำเภอรวมถึงจังหวัดเป็นหลักซึ่งเมื่อได้นักกีฬาที่มีความสามารถในการแข่งขันตั้งแต่ระดับเด็กและเยาวชน ขึ้นไปยังไม่มีการบวกรวมการที่สนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จึงเป็นโครงการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมและคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถสูงทั่ว

ประเทศเพื่อพัฒนาความเป็นเลิศก้าวสู่ระดับโลกโดยมีวัตถุประสงค์ในการค้นหานักกีฬาที่มีพรสวรรค์ และมีความสามารถสูงจากภูมิภาคแล้วพัฒนาให้มีศักยภาพสูงขึ้น ด้วยกระบวนการทางด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬา จนสามารถเป็นตัวแทนระดับประเทศไปแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ (ทีมชาติ) โดยความร่วมมือของการกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาจังหวัดต่างๆซึ่งจะมีการพิจารณา ผลงานของนักกีฬาทุกปีเพื่อดูว่านักกีฬาคนนั้น ๆ มีการพัฒนาศักยภาพดีพอหรือไม่ ส่วนสมาคมกีฬา จังหวัดจะมีหน้าที่ดูแลฝึกหรือปลูกปั้นให้นักกีฬาเหล่านั้นสร้างผลงานจนก้าวมาเป็นเยาวชนทีมชาติ และขยับขึ้นสู่การเป็นทีมชาติในอนาคต ซึ่งในปีพ.ศ. 2556 มีการปรับเปลี่ยนเกณฑ์การพิจารณานักกีฬาด้วยการจัดอันดับ (Rating) ในชนิดกีฬาต่างๆ เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นให้นักกีฬาได้มีความมุ่งมั่น และทุ่มเทในการสร้างผลงานที่ชัดเจนให้กับตนเองอยู่เสมอ (สยามสปอร์ต, 2556) โดยในปี พ.ศ. 2557 มีกีฬาในโครงการ Sports Hero ทั้งหมด 16 ชนิดกีฬาซึ่งกีฬาประเภทต่อสู้ ได้แก่ กีฬายูโด กีฬาเทควันโด กีฬามวยสากล และกีฬามวยปล้ำ เป็นเพียง 4 ชนิดกีฬา (ร้อยละ 25) ของจำนวนกีฬาในโครงการ การศึกษารุ่นนี้เพื่อเพิ่มโอกาสในการเพิ่มจำนวนนักกีฬารวมถึงการเพิ่มชนิดกีฬาประเภทต่อสู้เข้ามา ในโครงการ เป็นการเพิ่มประชากรของนักกีฬาและโอกาสในการเพิ่มจำนวนเหรียญจากการแข่งขัน

ตามหลักเกณฑ์การดำเนินโครงการ Sports Hero หมวด 3 ว่าด้วยคุณสมบัตินักกีฬาและผู้ฝึกสอน ข้อ 8 (8.2) และ(8.7) นักกีฬาที่เข้าใหม่ต้องเป็นนักกีฬาที่ถูกจัดอยู่ในอันดับ (Ranking) ของแต่ละชนิดกีฬาและต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา (ประกาศ คณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด Sports Hero, 2555) จากหลักเกณฑ์การคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมโครงการดังกล่าวข้างต้น พบว่า กระบวนการคัดเลือกตัวนักกีฬาจะให้ความสำคัญทางด้านทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งปัจจัยความสำเร็จของนักกีฬานอกจากองค์ประกอบที่กล่าวข้างต้นแล้ว ทักษะทางจิตใจ ยังเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญ กรมพลศึกษา (2556) ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตวิทยาการกีฬา ว่าการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุดต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะกีฬา ในขณะที่สืบสาย บุญวีรบุตร และคณะ (2552) ได้เพิ่มเติมองค์ประกอบที่แสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา เพื่อการประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬานั้นขึ้นอยู่กับ 4 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้แก่ องค์ประกอบทางด้านร่างกาย องค์ประกอบด้านจิตใจ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบด้านกระบวนการสังคมหรือวัฒนธรรม

จิตใจ ความคิดและอารมณ์ มีอิทธิพลหรือมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาหรือการแข่งขันก็มีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิดและแรงจูงใจในการเล่นและพัฒนาความสามารถทางการกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) สอดคล้องกับ ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) กล่าวว่า จิตใจ ความคิด อารมณ์ มีความสัมพันธ์

กับการความสามารถ โดยสร้างและเสริมแรงจูงใจที่เป้าหมายเพื่อพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำไปใช้ได้เต็มศักยภาพ ซึ่งในกระบวนการพัฒนานักกีฬาของประเทศโดยเฉพาะการมุ่งพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬานำจิตวิทยาการกีฬามาใช้เป็นองค์ประกอบ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางจิต ที่เป็นองค์ประกอบความสำเร็จของนักกีฬาดังที่กล่าว กระบวนการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมในโครงการ Sports Hero จึงได้นำสมรรถภาพทางจิตไปใช้ในการคัดเลือกหรือการทดสอบเพื่อเป็นการนักกีฬาที่มีความพร้อมเข้ามาเป็นนักกีฬาในโครงการ ซึ่งในขณะเดียวกันแบบทดสอบในด้านจิตเจ้านั้นอาจจะไม่ได้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมกับความต้องการหรือสอดคล้องกับแต่ละชนิดกีฬานั้นๆจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ที่เข้าร่วมโครงการ Sports Hero โดยทำการศึกษานักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและศึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา อันได้แก่ การควบคุมความเครียด การรวบรวมสมาธิ และความเชื่อมั่น ในนักกีฬาประเภทต่อสู้เพื่อความเป็นเลิศต่อไป อันได้แก่ ความคิด อารมณ์ และส่งผลให้นักกีฬาเกิดแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาเพื่อเป็นการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero)
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬาในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero)
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ชายและหญิงในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero)

ความสำคัญของงานวิจัย

เพื่อเป็นข้อมูลคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาที่มีพรสวรรค์ (TID) ในกลุ่มโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero)

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จากจำนวนนักกีฬาทั้งหมด 220 คน ซึ่งได้รับแบบประเมินความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระดับสมบูรณ์กลับคืนจำนวน 186 คน ประกอบด้วยเป็นนักกีฬาเพศชายจำนวน 95 คน และนักกีฬาเพศหญิงจำนวน 91 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ นักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) แบ่งออกเป็น

1.1 จำแนกโดยชนิดกีฬา (กีฬา 유도 กีฬา เทควันโด กีฬามวยสากล กีฬามวยปล้ำ)

1.2 จำแนกโดยเพศ (เพศชายและเพศหญิง)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

นิยามศัพท์เฉพาะ

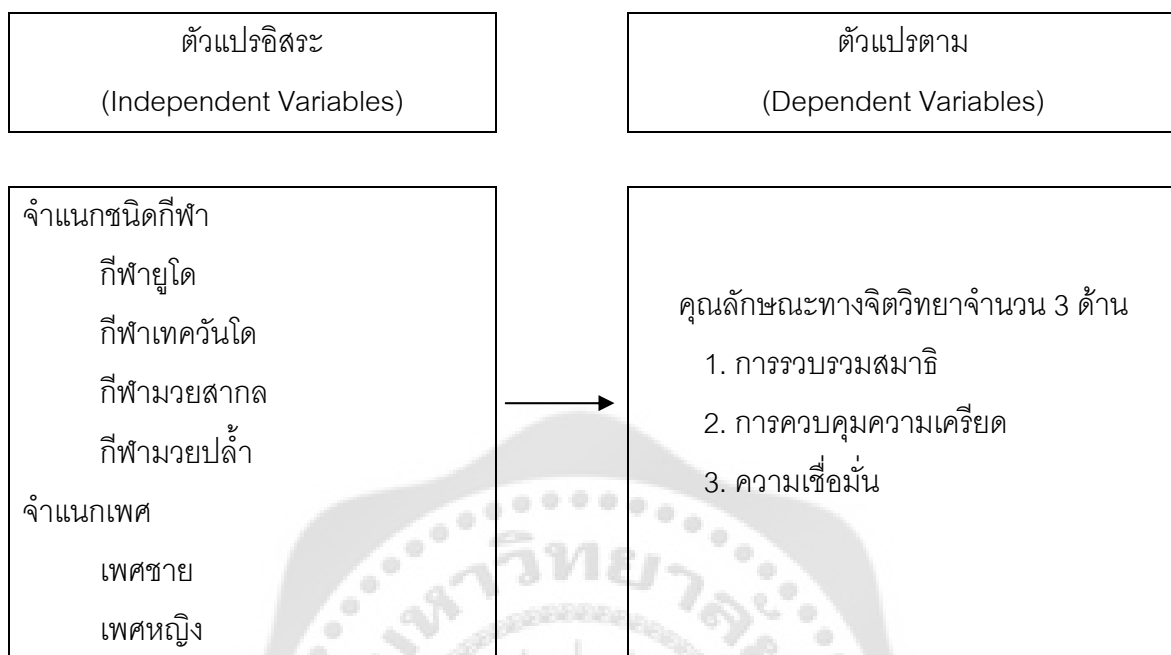
1. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา หมายถึง คุณลักษณะทางจิตวิทยา จำนวน 3 ด้าน (ด้านการรวบรวมสมาธิ ด้านการควบคุมความเครียด ด้านความเชื่อมั่น) ที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางความสามารถสูงสุดทางการกีฬาในการแข่งขันที่สำคัญ

2. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) หมายถึง นักกีฬาที่อยู่ในโครงการ Sports Hero ในปี 2558

3. นักกีฬาที่มีพรสวรรค์ หมายถึง นักกีฬาที่มีคุณลักษณะตามข้อกำหนดของแต่ละชนิดกีฬา ซึ่งอาจจะเป็นนักกีฬาเยาวชนหรือผู้ใหญ่

4. นักกีฬาประเภทต่อสู้ หมายถึง นักกีฬา เทควันโด กีฬา 유도 กีฬามวยสากล กีฬามวยปล้ำ

กรอบแนวคิด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
2. คุณลักษณะนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
3. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

การดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) ได้กำหนด ยุทธศาสตร์ข้อที่ 3 เรื่องการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นเลิศตามศักยภาพทั้งในระดับชาติและนานาชาติ ซึ่งเป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมการแข่งขันและแสดงออกถึงความเป็นเลิศด้านกีฬาเพื่อเป็นแชมป์ในโอกาสต่อไป รวมถึงการพัฒนาสู่การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติจึงกำหนดแนวทางพัฒนาความเป็นเลิศไว้

กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หมายถึง กีฬาสมัครเล่นที่เน้นผลการแข่งขันและความสามารถของนักกีฬา ที่มีการจัดการแข่งขันทุกระดับ ได้แก่ ระดับนักเรียน ระดับเยาวชน ระดับนิสิตนักศึกษา ระดับชาติและระดับนานาชาติ ซึ่งการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาปกติและนักกีฬาผู้พิการมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถ ทักษะและจริยธรรม โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาภายในประเทศและนานาชาติ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

การพัฒนานักกีฬาไทยเพื่อความเป็นเลิศในปัจจุบัน เริ่มต้นจากความสนใจของนักกีฬาดังแต่ระดับเด็กและเยาวชนและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ปัจจุบันครอบครัวเข้าใจและมองเห็นแนวโน้มในอนาคตของการพัฒนาเป็นนักกีฬาอาชีพเริ่มมีมากขึ้น การพัฒนานักกีฬานอกจากจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสถาบันครอบครัวแล้ว องค์กรกีฬาก็มีส่วนในการส่งเสริมกีฬาตั้งแต่ระบบ

การสร้างนักกีฬาในระยะเริ่มต้น คือ เริ่มจากระบบการเรียนการสอนในโรงเรียนที่ต้องให้มีชั่วโมงพลศึกษาสนับสนุนให้เด็กรักการเล่นกีฬา มีสถานที่และอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ที่สำคัญต้องมีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้การพัฒนาเทคนิคการเล่นสามารถทำได้ดีและจะเป็นพื้นฐานของการเป็นนักกีฬาอาชีพในอนาคต (ยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ พ.ศ. 2553 – 2559, 2553) ยุทธศาสตร์ที่ 3 ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 – 2559) ว่าด้วยการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ได้ให้ความสำคัญกับเด็ก เยาวชนและประชาชนทุกกลุ่ม ทุกระดับได้มีโอกาสแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬา เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในทุกระดับ ทั้งภายในประเทศและระดับนานาชาติ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศ ซึ่งประกอบด้วย 4 แผนงาน ได้แก่ แผนพัฒนาองค์กรกีฬา แผนงานศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ แผนงานพัฒนานักกีฬา และแผนงานพัฒนาบุคลากรกีฬา

แผนงานพัฒนานักกีฬาประกอบด้วย 3 โครงการ คือ โครงการ Sports Hero โครงการช้างเผือกในต่างแดน โครงการสนับสนุนนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยการสนับสนุนของภาคเอกชน และรัฐวิสาหกิจที่มีรายได้

การที่วงการกีฬาของแต่ละประเทศจะประสบความสำเร็จแบบยั่งยืนได้ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากคือ การมีฐานนักกีฬาในวงกว้าง เพราะยังมีนักกีฬาจำนวนมาก ตัวเลือกยังมีคุณภาพมากเท่านั้น นั่นเป็นเหมือนจุดเริ่มต้นของโครงการ Sports Hero ของวงการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือ การกีฬาแห่งประเทศไทยที่เป็นเหมือนโรงงานผลิตนักกีฬาชั้นยอดมาเสริมวงการกีฬาไทยอยู่ตลอดเวลา

โครงการ Sports Hero เป็นโครงการตามแผนยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ. 2548 – 2551) โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดทำยุทธศาสตร์ในการยกระดับมาตรฐานการกีฬาและเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยของประชาชน ซึ่งโครงการนี้มีวัตถุประสงค์ในการค้นหานักกีฬาที่มีพรสวรรค์และมีความสามารถสูงจากภูมิภาค แล้วพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถสูงขึ้นด้วยกระบวนการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จนสามารถเป็นตัวแทนระดับประเทศไปแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ (ทีมชาติ) โดยเน้นที่กีฬาประเภทบุคคล ในปีแรกมีจำนวนชนิดกีฬาที่อยู่ในโครงการ 18 ชนิด ได้แก่ กรีฑา, ยูโด, ยิมนาสติก, วูตวู, เทควันโด, กอล์ฟ, ยกน้ำหนัก, เทนนิส, สกีนอร์ดิก, จักรยาน, เทเบิลเทนนิส, ลีลาศ, มวยสากล, แบดมินตัน, โบว์ลิง, มวยปล้ำ, เซปักตะกร้อและเปตอง แต่ในปีถัดมาได้ตัดกีฬาโบว์ลิง ลีลาศและเปตองออกไป จึงเหลือเพียง 15 ชนิดกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) ซึ่งในปัจจุบัน (พ.ศ. 2558) ได้แยกกีฬายิมนาสติก ออกเป็น 2 ประเภท คือ ยิมนาสติก (ลีลา), ยิมนาสติก (ศิลป์) และเพิ่มกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด รวมทั้งสิ้น 17 ชนิดกีฬา

ขั้นตอนการเข้าร่วมโครงการ ในการดำเนินงานในช่วงแรก การกีฬาแห่งประเทศไทยได้แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารโครงการขึ้นมา 1 ชุด ประกอบด้วย

รองผู้ว่าการฝ่ายกีฬาเป็นเลิศ ประธาน

ผู้อำนวยการสำนักกีฬาภูมิภาค เลขานุการ

คณะกรรมการชุดนี้ทำหน้าที่วางนโยบาย กำหนดหลักเกณฑ์ในการดำเนินงานและบริหารโครงการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการ คือนักกีฬาและผู้ฝึกสอน นักกีฬาที่จะเข้าร่วมโครงการ คือ นักกีฬาทั่วประเทศที่ได้รับรางวัลเหรียญทอง เหรียญเงินและเหรียญทองแดง จากการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติและกีฬาแห่งชาติในปีที่ผ่านมาจนถึงในปีปัจจุบัน (ในช่วงเวลานั้น) โดยกำหนดอายุไว้ที่ไม่เกิน 20 ปี ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการกีฬาจังหวัดนั้นๆ ส่วนผู้ฝึกสอนที่จะเข้าร่วมโครงการจะต้องเป็นผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้นๆ จากการกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา สมาคมกีฬาฯ สหพันธ์กีฬา อย่างใดอย่างหนึ่งและผ่านการรับรองจากคณะกรรมการกีฬาจังหวัดหลังการแข่งขันกีฬาแห่งชาติและกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกปี จะมีการประเมินผลงานของนักกีฬาเพื่อคัดผู้ที่มีผลงานไม่ดีออกไป เอาผู้ที่มีผลงานดีกว่าเข้ามา

ในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงวิธีการคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมโครงการโดยให้เหรียญรางวัลเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น สิ่งที่น่าสนใจเพิ่มเติม คือ ผลการแข่งขันนักกีฬาทดลองทั้งปี นำมาคิดเป็นคะแนนแล้วเรียงลำดับคะแนน (Ranking) ในกีฬาที่ไม่มีสถิติ ส่วนกีฬาที่มีสถิติจะใช้สถิติในการพิจารณา นักกีฬาแบ่งออกเป็นเกรด เกรดเอ บีและซี มีการพิจารณาผลงานทุกๆ ปี เพื่อดูว่านักกีฬาคอนนั้นๆ พัฒนาศักยภาพดีพอจะขยับเกรดหรือถูกตัดออกจากโครงการหรือไม่ สำหรับศูนย์ฝึกของโครงการ Sports Hero ระดับภูมิภาคในปัจจุบันมีถึง 6 จุดทั่วประเทศ คือ ศูนย์กีฬาเทควันโด จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์กีฬายูโด จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์กีฬาเทเบิลเทนนิส จังหวัดพิจิตร ศูนย์กีฬายกน้ำหนัก จ.สุรินทร์และศูนย์กีฬามวยปล้ำ จ.สงขลา ศูนย์ใหม่ล่าสุด คือ ศูนย์กีฬาสนุกเกอร์เพิ่งตั้งขึ้นที่ จ.สุรินทร์

2. คุณลักษณะของนักกีฬาในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) (ประกาศ

คณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero), 2555)

นักกีฬาที่สามารถเข้าโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัดจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายและคะแนนเรียงลำดับคะแนน (Ranking) ตามประกาศของคณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ที่ว่าด้วยเรื่องของการกำหนดหลักเกณฑ์การดำเนินโครงการ Sports Hero โดยในหมวดที่ 2 กลุ่มนักกีฬาและชนิดกีฬา

ข้อ 5 กลุ่มนักกีฬาในโครงการได้จัดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ตามความสามารถ ประกอบด้วย

5.1 นักกีฬา Sports Hero ซึ่งได้จัดแบ่งเป็น 3 เกรด ดังนี้ 1) นักกีฬาเกรด A 2) นักกีฬาเกรด B และ 3) นักกีฬาเกรด C เป็นนักกีฬาที่คณะกรรมการเห็นชอบให้เข้าร่วมในโครงการ นอกเหนือจากนักกีฬาเกรด A และเกรด B

ข้อ 6 ชนิดกีฬาของกลุ่มนักกีฬา Sports Hero ตามที่คณะกรรมการพิจารณาในแต่ละปีงบประมาณหรือ 16 ชนิดกีฬา ดังนี้ กรีฑา, กอล์ฟ, จักรยาน, เซปักตะกร้อ, เทควันโด, เทนนิสเทเบิล, เทนนิส, แบดมินตัน, มวยปล้ำ, มวยสากลสมัครเล่น, ยกน้ำหนัก, ยิมนาสติก, ยูโด, วูซู, วอลเลย์บอลชายหาด และวอลเลย์บอลชายหาด

ข้อ 7 ชนิดกีฬาของกลุ่มนักกีฬา Super Hero ตามที่คณะกรรมการพิจารณาในแต่ละปีงบประมาณหรือ 16 ชนิดกีฬา ดังนี้ กรีฑา, กอล์ฟ, จักรยาน, เซปักตะกร้อ, เทควันโด, เทนนิส, เทนนิสเทเบิล, แบดมินตัน, มวยปล้ำ, มวยสากลสมัครเล่น, ยกน้ำหนัก, ยิมนาสติก, ยูโด, วูซู, ยิงเป้าบิน, ฟุตบอลและสปีดเก็ตติ้ง เรือใบ

หมวด 3 คุณสมบัตินักกีฬาและผู้ฝึกสอน

ข้อ 8 คุณสมบัติของนักกีฬาที่จะเข้าร่วมโครงการ

8.1 ต้องมีสัญชาติไทย

8.2 ในกรณีที่นักกีฬาเข้าใหม่ต้องเป็นนักกีฬาที่ถูกจัดอันดับ (Ranking) ของแต่ละชนิดกีฬาและตามจำนวนที่กำหนดในหลักเกณฑ์การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการของแต่ละชนิดกีฬาตามประกาศแนบท้าย

8.3 ต้องมีอายุตามที่กำหนดในหลักเกณฑ์การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการของแต่ละชนิดกีฬา

8.4 ต้องไม่เป็นผู้มีรายชื่อในบัญชีนักกีฬาผู้แทนชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ชิงแชมป์โลก ชิงแชมป์เอเชียมาก่อน

8.5 ต้องไม่เป็นผู้ที่อยู่ระหว่างการลงโทษเกี่ยวกับการใช้สารต้องห้าม

8.6 ต้องไม่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ของมึนเมาและสารต้องห้ามทุกชนิด

8.7 ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและจะต้องผ่านเกณฑ์ตามที่คณะกรรมการกำหนด

8.8 นักกีฬาที่ได้รับการพิจารณาให้เข้าร่วมโครงการ ต้องได้รับการปฐมนิเทศจากคณะกรรมการมีฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์

8.9 ในกรณีที่คุณสมบัติของนักกีฬาไม่เป็นไปตามข้อ 8.1 – 8.8 ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการเป็นผู้พิจารณา

ข้อ 9 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนที่จะเข้าร่วมโครงการ

9.1 ต้องเป็นผู้ฝึกสอนที่มีนักกีฬาอยู่ในโครงการและสังกัดอยู่ในจังหวัดนั้น ๆ

9.2 ต้องเป็นผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอนตามหลักสูตรของการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย หรือกรมพลศึกษา หรือเป็นอดีตนักกีฬาทีมชาติไทย หรือเป็นผู้ฝึกสอนระดับจังหวัดที่ได้รับการรับรอง (นายกหรือเลขาธิการสมาคมกีฬาจังหวัด หรือผู้อำนวยการศูนย์ กกท. จังหวัด ในฐานะปฏิบัติหน้าที่เลขานุการคณะกรรมการกีฬาจังหวัดเป็นผู้รับรอง)

9.3 ผู้ฝึกสอนในโครงการต้องไม่มีรายชื่อเป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยในชนิดกีฬาที่เกี่ยวข้องซึ่งจะต้องปฏิบัติหน้าที่ในรายการแข่งขันกีฬาแห่งชาติและกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

9.4 ผู้ฝึกสอนที่ได้รับการพิจารณาให้เข้าร่วมโครงการ ต้องได้รับการนิเทศและต้องเข้ารับการอบรมการวางแผนและการทำโปรแกรมในการฝึกซ้อมแบบกำหนดช่วงจากคณะกรรมการ และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย ตามลำดับ มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์

9.5 ในกรณีที่คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนไม่เป็นไปตาม ข้อ 9.1 – 9.4 ให้อยู่ในดุลพินิจของคณะกรรมการเป็นผู้พิจารณา

คุณสมบัติของนักกีฬาในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามประกาศของคณะกรรมการบริหารโครงการ Sports Hero ได้ให้ความชัดเจนแก่นักกีฬาที่จะเข้าร่วมในโครงการ Sports Hero รายละเอียดอื่นๆ กกท.จังหวัดจะเป็นผู้ให้รายละเอียด ซึ่งขั้นตอนการเข้าร่วมโครงการนั้น ในการดำเนินงานในช่วงแรก การกีฬาแห่งประเทศไทยได้แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารโครงการขึ้นมา 1 ชุด โดยมีรองผู้ว่าการฝ่ายกีฬาเป็นเลิศเป็นประธานและมีผู้อำนวยการสำนักกีฬาภูมิภาคเป็นเลขานุการ คณะกรรมการชุดนี้ทำหน้าที่วางนโยบาย กำหนดหลักเกณฑ์ในการดำเนินงานและบริหารโครงการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการ คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน ในปีแรกกำหนดไว้ที่ 1,200 คน (นักกีฬา 900 คน ผู้ฝึกสอน 300 คน) นักกีฬาที่จะเข้าร่วมโครงการ คือ นักกีฬาทั่วประเทศที่ได้รับรางวัล เหรียญทอง เงิน ทองแดง จากการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติและกีฬาแห่งชาติในปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน (ในช่วงเวลานั้น) โดยกำหนดอายุไว้ที่ไม่เกิน 20 ปี และผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการกีฬาจังหวัดนั้นๆ ส่วนผู้ฝึกสอนที่จะเข้าร่วมโครงการจะต้องเป็นผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

นั้นๆ จากการกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา สมาคมกีฬาฯ สหพันธ์กีฬา อย่างใดอย่างหนึ่ง และผ่านการรับรองจากคณะกรรมการกีฬาจังหวัด

หลังการแข่งขันกีฬาแห่งชาติและกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกปี จะมีการประเมินผลงานของ นักกีฬาเพื่อคัดเลือกผู้ที่มีผลงานไม่ดีออกไป เอาผู้ที่มีผลงานดีกว่าเข้ามาในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลง วิธีการคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมโครงการ โดยให้เหรียญรางวัลเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น สิ่งที่น่าสนใจ พิเคราะห์เพิ่มเติมคือผลการแข่งขันนักกีฬาตลอดทั้งปี นำมาคิดเป็นคะแนนแล้วเรียงลำดับคะแนน (Ranking) ในกีฬาที่ไม่มีสถิติ ส่วนกีฬาที่มีสถิติจะใช้สถิติในการพิจารณา สอดคล้องกับงานวิจัย ศักดิ์ชาย พัทธทรัพย์ (2551) การจัดทำแผนและระบบการพัฒนานักกีฬาเป็นเลิศ: รูปแบบ (Model) การพัฒนา เป็นเลิศ 4 รูปแบบ ที่ว่าการสรรหานักกีฬาและการคัดเลือกนักกีฬานั้น ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อไปสู่ความสำเร็จของแต่ละสมาคม ซึ่งการได้มานักกีฬานั้นการกำหนดคัดเลือกอย่างเป็นทางการ หรือวิธีการต่างๆ มักขึ้นกับธรรมชาติของชนิดกีฬานั้นๆ และการกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกนี้จะต้อง เป็นเกณฑ์ที่ชัดเจนเปิดกว้างและเป็นธรรมต่อการคัดเลือกนักกีฬา รวมถึงยังต้องประชาสัมพันธ์ให้แพร่หลายเพื่อให้ นักกีฬาทุกภาคส่วนมีเวลาในการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

3. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาหรือองค์ประกอบทางด้านจิตใจเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถสูงสุดและยังช่วยพัฒนาความสามารถของ นักกีฬาได้ Junge et al (2000) พบว่า นักกีฬาที่มีระดับการแข่งขันที่แตกต่างกันได้แสดงให้เห็นถึงการ ใช้ทักษะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน ซึ่งปัจจัยทางด้านจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถ สูงสุดของนักกีฬา การศึกษาที่ผ่านมา นักวิจัยหลายคนได้ทำการสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะทาง จิตวิทยาของนักกีฬาไม่ว่าจะเป็น การประเมินผลคุณลักษณะทางจิตวิทยา ศึกษาสภาพแวดล้อม ในการเล่นกีฬา ประเมินทัศนคติการรับรู้ จนกระทั่ง Potgieter and Kidd (2011) ได้พัฒนาเครื่องมือที่ มีชื่อว่า Peak Performance Profile เพื่อประเมินปัจจัยทางจิตวิทยาของนักกีฬา ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาประกอบไปด้วย 1) การรวบรวมสมาธิ (Concentration) 2) การควบคุมความเครียด (Stress Control) และ 3) ความเชื่อมั่น (Confidence)

การรวบรวมสมาธิ

จากการศึกษา พบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้หลากหลายรูปแบบผู้วิจัยจึงได้ รวบรวมความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ ณ ที่นี้ดังต่อไปนี้

พุทธทาสภิกขุ (2532) สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งเดียว

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2539) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตใจ การจะทำได้สิ่งหนึ่ง ถ้าหากขาดสมาธิการกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกัน สมาธิมีส่วนสำคัญ ที่จะทำให้การแข่งขันในเกมดีขึ้นหรือแย่ลง เกมการเล่นที่ขาดสมาธิแตกต่างกับเกมการเล่นที่มีสมาธิตั้งใจจริงอย่างมากมา สมาธิจะมีก็ต่อเมื่อนักกีฬามีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ มีความเชื่อมั่นจะทำสำเร็จ เมื่อมีสมาธิ มีสติปัญญา ก็จะเกิดขึ้น นักกีฬาที่รู้จักใช้พลังงานของสมาธิที่มีสติและปัญญามากำกับในการเล่นย่อมจะต้องได้เปรียบในการแข่งขันเมื่อเทียบกับนักกีฬาที่ละเลยหรือไม่สนใจความสำคัญของสมาธิในการแข่งขัน

สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ (2552) กล่าวว่า สมาธิ คือ การรวมความตั้งใจต่อสิ่งหนึ่งที่สำคัญโดยไม่สนใจต่อสิ่งอื่นและการรักษาความตั้งใจต่อสิ่งนั้นเป็นเวลานาน เป็นที่ยอมรับว่าการรวมความตั้งใจที่เหมาะสมจะนำไปสู่การแสดงความสามารถที่สูง

จากการศึกษาความหมายของสมาธิของบุคคลต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจที่แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน มุ่งความตั้งใจไปในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือจดจ่อในสิ่งที่กระทำ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

ความหมายของการรวบรวมสมาธิ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิและการควบคุมความตั้งใจ คือ การมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2547) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ในสถานการณ์กีฬามีหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและกำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ชมเหล่านี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ดังนั้น การรวบรวมสมาธิหรือการควบคุมความตั้งใจ คือ การมุ่งความตั้งใจในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ โดยมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ และยังสามารถตัดสิ่งรบกวนที่จะทำให้เสียสมาธิในปัจจุบันได้

สาเหตุของการขาดสมาธิ

องค์ประกอบที่สำคัญของการขาดสมาธิประกอบไปด้วย 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบภายนอก (External Distracters) เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเชียร์ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542) องค์ประกอบภายนอกเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของการเสียสมาธิ การที่จะทำให้ให้นักกีฬามีสมาธินั้นไม่ใช่เป็นเรื่องของการบอกกล่าวเพื่อให้เกิดสมาธิ

แต่นักกีฬาก็จะต้องฝึกฝนในการทนหรือการตัดสินใจรับกวนภายนอก ซึ่งองค์ประกอบภายนอกเกิดขึ้นจากการถูกรบกวนด้วยทางสายตาและการถูกรบกวนทางเสียง คือ นักกีฬาบางคนถ้ามองสกอร์บอร์ดคะแนน จะรู้สึกตื่นเต้น นักกีฬาส่วนใหญ่จะต้องการที่จะแสดงความสามารถในการเล่นของตัวเองให้เป็นที่ยอมรับ จึงทำให้นักกีฬาพยายามมากขึ้น เกร็งมากขึ้น ดังนั้น แทนที่จะเล่นให้ดีกลับเล่นได้แย่กว่าปกติ เพราะเกิดอาการเกร็ง กลัวเล่นผิดพลาดและทำให้ผู้ชมรู้สึกผิดหวัง กองเชียร์และผู้ชมก็มีผลต่อการรวบรวมสมาธิของนักกีฬาเช่นกัน ในขณะที่การถูกรบกวนทางเสียง คือ เสียงผู้ชม เสียงเครื่องบินบนท้องฟ้า เสียงโทรศัพท์มือถือ เสียงผู้บรรยาย นักกีฬหลายคนรู้สึกว่าเสียงมีผลต่อการแสดงความสามารถ เมื่อมีเสียงรบกวนจะทำให้เสียสมาธิในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม การใช้เสียงในแต่ละชนิดกีฬาก็มีความแตกต่างกัน เช่น ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬามักต้องการความเงียบ ขณะที่ในการแข่งขันฮอกกี้ การใช้เสียงถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก (สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ, 2552)

2. องค์ประกอบภายใน (Internal Distracters) เช่น ความคิดของตนเอง ความรู้สึกสัมผัสต่างๆ ของร่างกายและอารมณ์ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542) องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัวและความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน จะทำให้เกิดความกดดันที่สูงขึ้น ซึ่งสาเหตุของการเสียสมาธิจากภายใน (อาพรธณชนิต ศิริแพทย์, 2549) กล่าวว่า 1) การที่นักกีฬาคิดถึงแต่เหตุการณ์ในอดีต คือ นักกีฬาบางคนไม่สามารถลืมเหตุการณ์ที่ขึ้นมาแล้วได้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่ในเหตุการณ์ปัจจุบันได้ยาก 2) การตั้งใจต่อสิ่งอื่นมากเกินไป คือ นักกีฬาให้ความสนใจในสิ่งที่ย่อกวนสมาธิมากเกินไปในการแข่งขัน 3) การวิเคราะห์การเคลื่อนไหวมากเกินไป ทำท่าทางในการแสดงทักษะของนักกีฬา นักกีฬามือใหม่จะรู้สึกกังวลในท่าทางแสดงทักษะ ย่อมส่งผลให้การเคลื่อนไหวท่าทางไม่ราบรื่นและไม่เป็นธรรมชาติ จึงทำให้สมาธิไม่ได้มุ่งไปที่การแข่งขันแต่กลับมุ่งมาที่ท่าทางในการเล่นมากกว่า 4) การตั้งใจต่อเหตุการณ์ในอนาคต การคิดไปถึงเหตุการณ์ในอนาคตมากเกินไปจนทำให้ไม่มีสมาธิในปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่ ซึ่งนักกีฬามือใหม่นั้นจะรู้สึกวอกแวก ลืมทักษะและส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมการเล่นได้ 5) การรักษาความตั้งใจให้นาน บางชนิดกีฬาใช้ระยะเวลาในการแข่งขันหลายชั่วโมง ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้กับนักกีฬา คือ ไม่สามารถรักษาสมาธิได้ตลอดการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาหลายคนจะมีช่วงเวลาที่สำคัญในการเล่นได้ดีมากในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น และ 6) การเกิดการชัก (Choking) คือ การเล่นที่เลวลงไปเรื่อยๆ เกิดจากการเฝ้าทางสรีรวิทยาเพิ่มมากขึ้น ทำให้สมาธิแคบโดยไม่ตั้งใจส่งผลให้เกิดการลังเลใจว่าควรเล่นอย่างไร

ดังนั้น สาเหตุของการสูญเสียสมาธิ เกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัย คือ องค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น สภาพแวดล้อม กองเชียร์ หรือเสียงที่เกิดขึ้น และองค์ประกอบภายใน คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิดภายในจิตใจของตนเอง

วิธีการฝึกการรวบรวมสมาธิ

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) และ อาพรณชนิต ศิริแพทย์ (2556) วิธีการฝึกและรวบรวมสมาธิจากภายในและภายนอก มีดังนี้

1. การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขัน หรือการสร้างสมาธิด้วยการสร้างกิจวัตร (Routine) ให้เป็นนิสัยระหว่างการฝึกซ้อมหรือแม้แต่การแข่งขัน การสร้างกิจวัตรและการฝึกให้เป็นนิสัยจะช่วยสร้างกระบวนการทางความคิด สภาวะอารมณ์ การรวบรวมความตั้งใจต่อบรรยากาศและสิ่งซึ่งเ็นที่สำคัญ ซึ่งโค้ชควรแนะนำให้ นักกีฬา รู้จักสำรวจตัวเองเพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ซึ่งการมีประสบการณ์โดยตรงสามารถเรียนรู้และรู้จัดปรับพัฒนาวิธีการของตัวเอง ผลจากการฝึกการแข่งขันจริงนี้ นักกีฬาจะสามารถเรียนรู้และสร้างความเคยชิน พร้อมทั้งยังจัดการกับสิ่งรบกวนภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม

2. การจำลองการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขันจริงนักกีฬาจะมีความกดดันสูง นักกีฬาต้องเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ หรือแม้แต่ความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้นักกีฬาเสียสมาธิได้ง่ายและเกิดความเครียดอาจทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ การจำลองสถานการณ์การแข่งขัน จึงถือว่าสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ เพื่อสร้างประสบการณ์ ความคุ้นชินในการรวบรวมสมาธิในการแข่งขันให้กับนักกีฬา โดยการฝึกนี้จะต้องจำลองให้สถานที่และสภาพแวดล้อมเหมือนจริงที่สุด เพื่อให้นักกีฬาสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียดและมีความกดดันที่สูงจาก เสียงโห่ชมของผู้ชม เสียงเพลง หรือเสียงประกาศได้

3. การลองซ้อมในใจ หรือสร้างสมาธิโดยการฝึกให้นักกีฬารู้จักการจินตภาพ การจินตภาพ คือ การสร้างภาพในใจ เพื่อฝึกการรวบรวมและสร้างสมาธิ โดยมุ่งเน้นการนึกภาพขณะที่กำลังแข่งขัน ภาพวิธีการหรือการแสดงเทคนิคที่สำคัญๆ ภาพของการต่อสู้โดยสามารถควบคุมเกมการแข่งขันได้ หรือแม้แต่เห็นภาพความสำเร็จจากการที่แข่งขันเสร็จสิ้นแล้ว การฝึกนี้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้นให้กับนักกีฬาและเป็นการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันจริง ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนภายในและภายนอก ซึ่งวิธีการนี้จะต้องใช้เวลาในการฝึกเพื่อให้ภาพที่นักกีฬาเห็นในจินตนาการเด่นชัด โดยการฝึกจนรู้สึกถึงความสมจริงสมจัง เห็นภาพชัดเจนนั้น จะทำให้นักกีฬาเกิดทั้งสมาธิและความมั่นใจในตนเอง

4. ใช้คำพูด หรือสิ่งใดๆ ที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมาหรือการสร้างสมาธิด้วยข้อความสั้นๆ ในการกระตุ้นความสนใจและรักษาสมาธิ เช่น ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ ซึ่งข้อความนอกจากจะช่วยให้มีสมาธิแล้วยังสามารถให้กำลังใจในขณะแข่งขันและยังช่วยในการลำดับขั้นตอนเทคนิคในการเล่นกีฬาได้อีกด้วย

ความตั้งใจหรือการมีสมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอกและสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอกก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542)

การควบคุมความเครียด

จากการศึกษา พบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความเครียด ไว้หลากหลายรูปแบบผู้วิจัย จึงได้รวบรวมความหมายของคำว่า ความเครียด ไว้ ณ ที่นี้ดังต่อไปนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2545) กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ความเครียดทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

กรมสุขภาพจิต (2548) กล่าวว่า ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

วรุณี โพธิ์รังสิยากร (2550) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะหรือความรู้สึกที่ถูกกดดัน วิตกกังวล ไม่สบายใจ อันเกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล ส่งผลแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด ใจสั่น มือสั่น นอนไม่หลับ

พนม เกตุมาน (2553) กล่าวว่า ความเครียด คือ ผลรวมของปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหาเกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์ แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2553) กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหนึ่ง ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และทำให้การแสดงความสามารถลดลง

กรมพลศึกษา (2556) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัว อันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม

เบอร์ตัน และรีดีค (Burton & Readeke, 2008) กล่าวว่า ความเครียด คือ ความไม่สมดุลระหว่างอุปสงค์ที่พวกเราให้ความเชื่อมั่น (อุปสงค์ด้านการแข่งขัน) พวกเรารับรู้ถึงความสามารถที่เกิดขึ้นจากอุปสงค์ที่ได้พบ (การควบคุมคน) ที่กระตุ้นความสนใจที่เกิดขึ้นนั้น

จากการศึกษาความหมายของความเครียดของบุคคลต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเครียด คือ สภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือเป็นทุกข์ ทำให้ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ได้ในช่วงเวลานั้นๆ และยังส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายที่ไม่พึงประสงค์

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีมากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป สืบเนื่องจากสภาพแวดล้อมธรรมชาติของความเครียดนั้นๆ ซึ่งสาเหตุของความเครียดประกอบไปด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดแบ่งออกเป็น 3 สาเหตุ ได้แก่

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย
2. สาเหตุทางจิต ได้แก่ ความไม่สมหวังต่างๆ ความซับซ้อนใจ หรือความขัดแย้งภายในจิตใจ
3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องครอบครัว การงานที่อยู่อาศัย และสภาพอื่นๆ ที่สร้างความกดดันทางจิตใจ

นิตยา ศรีจันทน์ (ม.ป.ป.) สาเหตุของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุ

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 เช่น สภาพอากาศร้อนเกินไป หนาวเกินไป เสียงดัง กลิ่นหรือควันต่างๆ หากต้องอยู่ในสภาพดังกล่าวจะเกิดความรู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะและอารมณ์เสียได้ง่าย สังคมและความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ การมีสังคมและความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอาจจะช่วยลดความเครียดได้ หรือในขณะเดียวกันก็อาจจะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล คือ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนรับส่วนที่ดีของพ่อแม่ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง บางคนรับส่วนด้อยทำให้ร่างกายเกิดโรคได้ง่าย ทำให้ทนต่อสภาวะความเครียดได้ไม่ดี ทางด้านของจิตใจการพัฒนาก้าวหน้าไม่ดี จะมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย การรับรู้และแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด หรือกังวล ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้

ร่างกายถูกกระตุ้นและมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยา การรับรู้และแปลเหตุการณ์มีส่วนสำคัญในการสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือเลวร้าย ซึ่งการตอบสนองต่อเหตุการณ์จะขึ้นอยู่กับบุคคล

สุพานี สฤณวานิช (2552) กล่าวว่า สาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียดจะมีได้หลายอย่าง และอาจเกิดพร้อมกันได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก มีความสลับซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การคาดการณ์และส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2. ปัจจัยในระดับองค์การ คือ ปัจจัยในเรื่องของงาน (Job) บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ (Role) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน โครงสร้างขององค์การ กฎระเบียบและนโยบายต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมปัญหาด้านผู้นำ สถานการณ์ปัญหาขององค์การและปัญหาอื่นๆ ของสภาพทางกายภาพในการทำงาน เช่น เสียงดัง อากาศร้อน เป็นต้น

3. ปัจจัยระดับบุคคล คือ ปัญหาด้านบุคลิกภาพและลักษณะของบุคคล ปัญหาทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความแตกต่างด้านเพศ ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน และปัญหาอื่นของแต่ละบุคคลนั้นๆ

ซึ่งสาเหตุของความเครียดในทางกีฬา พบว่า อาจมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง รวมถึงการแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทาง การดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตซ้ำๆ ขาดเวลาส่วนตัว เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งสาเหตุของความเครียดออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. สาเหตุจากตนเอง เป็นความเครียดที่มีผลมาจากความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

2. สาเหตุจากสถานการณ์ เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสำคัญ หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น กีฬาออกัสต์ ซึ่งอาจพบว่าสนามแฉะ ลมแรง ล้วนแต่มีผลทำให้เล่นยาก

3. สาเหตุจากบุคคลอื่น เป็นความเครียดที่มาจากบุคคลอื่น มักอยู่ในภาวะที่ยินยอมให้บุคคลอื่นเข้ามามีอิทธิพลต่อตนเอง (กรมพลศึกษา, 2556)

ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากตนเอง จากบุคคลอื่นๆ และจากสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นผลจากการประเมินสถานการณ์นั้นๆ และส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อดำเนินงานนั้นๆ

ลักษณะหรืออาการของความเครียด

ลักษณะหรืออาการของความเครียดมีมากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป สืบเนื่องจากธรรมชาติของความเครียด ซึ่งลักษณะหรืออาการของความเครียดประกอบไปด้วย

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2545) แบ่งลักษณะของความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นภายใต้การตื่นตัว ความเครียดลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงกับอาการต่างๆ ของร่างกาย เช่น นักกีฬา รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ อาการสั่นของนักกีฬา เกิดความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการของความเครียดทางกายนี้จะทำให้การแสดงความสามารถนั้นลดลง เนื่องจากนักกีฬาจะรู้สึกกังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป รวมกับอาการที่เกิดขัดขวางการแสดงความสามารถโดยตรง เช่น การยิงลูกบาสเกตบอลในขณะที่มีอาการสั่นทำให้การยิงประตูเกิดความคลาดเคลื่อน ความเครียดลักษณะนี้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมและสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งลักษณะของอาการจะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลานั้นๆ ก่อนการแข่งขัน แล้วจะค่อยๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันเริ่มขึ้น อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาจะไม่รู้ว่าตัวเองเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายขึ้นกับตัวเอง จนกว่าอาการต่างๆ จะแสดงออกมาอย่างชัดเจน อาการของความเครียดทางกายนี้ อาการเริ่มแรกจะเป็นการตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือ ความรู้สึกของจิตใจ ความเครียดประเภทนี้มักเกิดขึ้นจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย แต่จะไปกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความเครียดทางกายภาพเพิ่มขึ้น อาการของความเครียดทางจิตใจนี้ส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาจะคิดในแง่ลบ เช่น คิดว่าจะต้องแพ้ คิดว่าคู่ต่อสู้เล่นได้ดีกว่า ทำให้นักกีฬาขาดสมาธิและขาดความตั้งใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุด

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) อาการของความเครียดประกอบไปด้วย 3 อาการ

1. อาการทางกาย เมื่อจิตใจเกิดความเครียด ประสาทอัตโนมัติภายในร่างกายจะถูกเร้าให้ทำงานเพิ่มขึ้น อวัยวะภายในจะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น เช่น ถ้าหัวใจ หลอดเลือด ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ ทำงานมากเกินไป จะเกิดอาการใจเต้น ใจสั่นหรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดถูกกระตุ้นเกิดการหดตัว ทำให้ความดันโลหิตสูง หายใจลำบากกระเพาะอาหารเกิดการหลั่งกรดออกมามาก อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะกะปริบะปรอย รวมไปถึงเกิดอาการสั่น เกร็งหรือกระตุก

2. อาการทางอารมณ์ ความเครียดทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกกังวล กลัว ตื่นเต้น บางคนถึงกับมีอาการซึมเศร้าท้อแท้ร่วมด้วย ไม่สนุกสนานเหมือนเดิม ซึ่งอารมณ์จำพวกนี้มักเกิดร่วมกับการพลาดหวังหรือสูญเสียที่รุนแรง ซึ่งอาการอื่นๆ ที่ตามมาคือ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

3. อาการทางจิตใจ มีความกังวลล่วงหน้า ย้ำคิดย้ำทำ คิดในแง่ร้าย ไม่สามารถหยุดความคิดตัวเองได้ ซึ่งถ้ามีความเครียดที่มากและต่อเนื่องจะทำให้สมองมีนงง เบลอ ขาดสมาธิ ความจำลดลง การตัดสินใจที่ช้ารวมไปถึงไม่มั่นใจในตนเอง

ระดับของความเครียด

สมหมาย แดงสกุล และธาดา วิมลวัตรเวที (2544) ระดับของความเครียดแบ่งได้เป็น 2 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำและระยะสั้น คือ ความเครียดที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและสร้างสรรค์ เปรียบเสมือนแรงผลักดันให้กระทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความทุ่มเท

2. ความเครียดระดับสูงและสะสมนาน คือ ความเครียดระดับนี้เมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาที่นานจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง และบุคคลรอบข้าง ความเครียดระดับสูงถ้าเกิดการสะสมเป็นเวลาที่ยาวนานจะทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม รวมถึงโรคต่างๆ รวมถึงอาจจะสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

กรมสุขภาพจิต (2541) ระดับของความเครียดแบ่งได้เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ หมายถึง ความเครียดขนาดเล็กน้อยและสามารถหายไปได้เองในระยะเวลาที่สั้น ซึ่งความเครียดนี้มักเกิดขึ้นเองตามวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งความเครียดระดับนี้ไม่มีความคุกคามต่อการดำเนินชีวิต มีการปรับตัวอย่างเป็นอัตโนมัติด้วยความเคยชินซึ่งการปรับตัวจะต้องการพลังงานที่น้อยคือภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม จะทำให้บุคคลมีการตอบสนองต่อปฏิภิยานั้นออกมาในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ซึ่งยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่มีความรุนแรง และเป็นอันตรายต่างร่างกาย ความเครียดระดับนี้ยังส่งผลให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นมากขึ้น

3. ความเครียดในระดับสูง หมายถึง ความเครียดในระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่สูง ซึ่งไม่สามารถปรับตัวให้ลดระดับความเครียดได้ลงภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถ้าได้รับการรักษาหรือดูแลจะส่งผลเกิดสภาวะความเครียดที่เรื้อรัง ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ภายหลัง

4. ความเครียดในระดับรุนแรง หมายถึง ความเครียดที่อยู่ในระดับสูงที่ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว ส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ดังนั้นระดับของความเครียด สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับความเครียดที่ต่ำ คือ ระดับความเครียดที่เกิดขึ้นเองตามวิถีชีวิตประจำวันซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเองและสามารถหายไปเองในระยะเวลาสั้นและยังส่งผลให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งนั้นๆ 2) ความเครียดระดับปานกลาง คือ ความเครียดที่เกิดจากการคุกคามทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง

ทางสรีระของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งความเครียดระดับนี้เกิดขึ้นเป็นเวลานานหลายชั่วโมงหรือเป็นวันๆ 3) ความเครียดระดับสูง คือ ระดับความเครียดที่ส่งผลมาเป็นระยะเวลาที่นาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ไขได้ด้วยตนเอง ซึ่งความเครียดระดับนี้จะต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากผู้ที่เชี่ยวชาญเพื่อทำให้รู้สึกไม่เบื่อหน่าย และท้อแท้ในชีวิต

ความเชื่อมั่น

จากการศึกษา พบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความเชื่อมั่น ไว้หลากหลายรูปแบบผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายของคำว่า ความเชื่อมั่น ไว้ ณ ที่นี้ดังต่อไปนี้

แสงเดือน จุฑารี (2546) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคลิกภาพของบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ไขปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง

สมจินตนา คุปตสุนทร (2547) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการกล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่เขินอาย ไม่ประหม่า มีจิตใจที่มั่นคงภาคภูมิใจในตนเอง ในความคิดของตนเองและพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าตัดสินใจ โดยไม่ลังเลไม่วิตกกังวล กล้าเผชิญต่อความจริงรู้จักการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิด ต้องรู้จักแสดงพฤติกรรมในการยอมรับความรู้สึกในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น จนสามารถพัฒนากลายเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตน

อัญชลี ฉิมพลี (2551) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคลิกของบุคคลที่มีความกล้าหาญในการแสดงออก กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ และตัดสินใจด้วยความมั่นใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญทำให้นักกีฬากล้าตัดสินใจ ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะดีหรือไม่ดีอย่างที่คาดหวัง สามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้รวมถึงมั่นใจในความสามารถของตนเอง

สืบสาย บุญวิรุบุตร และคณะ (2552) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ

กรมพลศึกษา (2556) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นทางการกีฬา หมายถึง เป็นลักษณะความมั่นใจในตนเองเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในตนเอง (Belief) และเป็นความแน่ใจในตนเองโดยปราศจากความคับ

ข้อใจต่างๆ หรือเป็นลักษณะความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา

ท็อด และคณะ (2010) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวกับทักษะของพวกเขาในการดำเนินการและประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาความหมายของความเชื่อมั่นของบุคคลต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่น หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นตัวของตัวเอง และยังมีความกล้าแสดงความคิดเห็นได้อย่างมั่นใจโดยไม่รู้สึกลังเลหรือวิตกกังวล พร้อมทั้งยังรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางจิตใจซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (Peak Performance) (วิมลมาศ ประชากุล, 2548 อ้างอิงจาก Williams; & Krane, 1998) ความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นลักษณะที่เป็นความต้องการสูงสุดของความสำเร็จ (Weinberd and Gould, 1999) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้หลายประการ ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน ซึ่งนักกีฬาจะมีความมั่นใจต่อการแข่งขันถึงแม้ว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นตามที่คาดคิดไว้
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความตั้งใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ส่งผลให้ความกังวลลดลง
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและนำไปสู่ความสำเร็จ ถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นที่สูงการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาก็จะสูง ซึ่งทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นที่ต่ำเป้าหมายของนักกีฬาก็จะต่ำส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่
4. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความพยายามในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น
5. ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะนักกีฬามีความกล้าที่จะเสี่ยงในการเล่น
6. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาอดทนต่ออุปสรรคและมีความพยายามมากขึ้นเพื่อที่จะพลิกสถานการณ์ให้กลับมาได้เปรียบ (วิมลมาศ ประชากุล, 2548)

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

วิมลมาศ ประชากุล (2551) แนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเป็นการประยุกต์จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนต้องสร้างประสบการณ์ประสบความสำเร็จให้กับนักกีฬาและการเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ฝึกสอนควรสร้างโอกาสให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถ เช่น การส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน เป็นการสร้างประสบการณ์อย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. นักกีฬามีการตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสม การที่นักกีฬาทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดสำเร็จนักกีฬาจะรู้ว่าคุณมีความสามารถในการกระทำสิ่งๆ นั้น ซึ่งการตั้งเป้าหมายนั้นจะต้องมีการประเมินและติดตามเป็นระยะ รวมถึงต้องมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน เพื่อให้ นักกีฬาฝึกฝนอย่างตั้งใจและความพยายาม

3. ฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬา การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและยังรักษาระดับความเชื่อมั่น พร้อมกระตุ้นให้ตัวเองได้มีความเชื่อมั่นอยู่เสมอ

4. บุคคลรอบข้างให้การสนับสนุน สภาพแวดล้อมด้านบุคคลเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ นักกีฬา มีความเชื่อมั่น บุคคลรอบข้างจะต้องสนับสนุนเพื่อนักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น เพราะการให้กำลังใจหรือ การบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเล่น นักกีฬาจะรับรู้ว่าคุณยังคงมีโอกาที่จะสำเร็จ

5. สร้างหรือปรับระบบความคิดที่ถูกต้องให้กับนักกีฬา วิธีการคิดในการจัดการกับข้อมูลต่างๆ ซึ่งการได้รับข้อมูลทั้งทางบวกและทางลบ ระดับความเชื่อมั่นจะสูงและต่ำตามข้อมูลนั้นๆ นักกีฬาจะให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมในการพัฒนาความสามารถและนักกีฬาจะประเมินตนเองว่ามีความสามารถ มีความพร้อมหรือไม่จากการฝึกซ้อม

6. วางแผนการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพ นักกีฬาจะประเมินความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงการฝึกซ้อมเป็นหลัก ซึ่งถ้านักกีฬารับรู้ว่าคุณได้ฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ซ้อมแล้วมีพัฒนาการและสามารถแก้ไข ข้อผิดพลาดได้จะทำให้ นักกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นการฝึกซ้อมที่ดี ยังเป็นการทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการแข่งขัน เมื่อร่างกายพร้อมก็จะส่งผล ให้จิตใจพร้อมด้วย

7. ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันและสร้างความมั่นคงให้กับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬามาจากการที่นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ความพร้อมทั้งด้านทักษะ อารมณ์และจิตใจ รวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมในขณะแข่งขัน ฉะนั้นการสร้างเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาต้องร่วมกันทุกฝ่าย ตั้งแต่ผู้ปกครอง ครอบครัว ครู เพื่อนๆ ซึ่งต้องให้การสนับสนุนและร่วมมืออย่างเต็มที่ เพื่อให้ นักกีฬา มีกำลังใจ หรือไม่กังวลกับภาระอื่นๆ รวมถึงการสนับสนุนนักกีฬาเรื่องค่าตอบแทน ที่พัก หรือจัดหาอุปกรณ์ที่ดีจากสมาคมอื่นๆ เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับนักกีฬา

กรมพลศึกษา (2556) ระบุวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. มีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้อย่างท้าทาย

2. มีการฝึกทักษะทางจิตใจที่ถูกต้อง
3. มีการปรับความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬาให้เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม
4. มีการให้การสนับสนุนที่ดีจากบุคคลใกล้ชิด
5. มีการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จให้แก่นักกีฬา
6. มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นการร่วมมือระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ครอบครัว และสมาคม โดยนักกีฬาต้องมีความมุ่งมั่น ทุ่เมเท และต้องมีเป้าหมายที่เหมาะสมและชัดเจน ผู้ฝึกสอน จึงต้องสร้างโอกาสให้กับนักกีฬาให้ได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ รวมไปถึงบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือครอบครัวควรให้กำลังใจและสนับสนุนนักกีฬา และที่สำคัญสมาคมจะต้องสร้าง สภาพแวดล้อมที่ดีให้กับนักกีฬาและจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักกีฬาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกันมีอยู่ด้วยกัน 3 สถานการณ์ ได้แก่

1. ขณะฝึกซ้อม ในช่วงการฝึกซ้อมจะเน้นทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอน ซ้อม
2. ก่อนการแข่งขัน จะเน้นให้ที่ความสบายใจ ให้นักกีฬารู้จักลำดับความคิดและการกระตุ้น ตนเอง โดยแล้วแต่วิธีการของแต่ละบุคคล
3. ขณะที่ไม่มีเชื่อมั่นในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง จะให้นักกีฬาผ่อนคลาย ควบคุม และตัดความคิด (เอกราช จันทรวงศ์, 2554)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

บันลือ รัตนจรัสโรจน์ (2539) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความ ตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบ สัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง โดยกลยุทธ์บายเฟ่งความ ตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ
2. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบไม่ สัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง โดยกลยุทธ์บายเฟ่งความ ตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่

แสงเดือน โอิทาน (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในการแข่งขันในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬามีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าสนใจ

วิมลมาศ ประชากุล (2547) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.00 ± 4.46 , 24.66 ± 3.70 และ 25.22 ± 4.47 คะแนนตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.25 ± 4.53 , 28.41 ± 3.28 และ 30.38 ± 3.04 คะแนนตามลำดับ

2. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกหลัง 4 และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมลมาศ ประชากุล (2552) ได้ทำการศึกษา วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จาก 8 ชนิดกีฬา ผลการวิจัยพบว่า วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทยใช้วิธีการหลากหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน 3 สถานการณ์ คือ ขณะซ้อม ก่อนการแข่งขัน และขณะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยในช่วงซ้อม จะเน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้นในตอนฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่นักกีฬานำมาเป็นข้อมูลในการเพิ่มความเชื่อมั่น ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขัน จะเน้นที่ความสบายใจ จัดลำดับความคิด และกระตุ้นตนเองโดยวิธีที่นักกีฬาใช้ ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการทั่วไปในชีวิตประจำวัน และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาจะใช้วิธีการผ่อนคลาย ควบคุมลมหายใจ และการตัดความคิด

ประสพโชค โชคเหมาะ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาตัวบ่งชี้ของคุณลักษณะของ นักกีฬาฟุตบอลที่มีความสามารถพิเศษ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ ผลจากการวิจัยพบว่า ตัวบ่งชี้ของคุณลักษณะของนักฟุตบอลที่มีความสามารถพิเศษ มี 3 ด้าน คือ 1) คุณลักษณะด้าน สรีรวิทยา 10 ตัวบ่งชี้ 2) คุณลักษณะด้านจิตวิทยา 5 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้าน ความวิตกกังวลทางจิต ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านแรงจูงใจ และด้านสมาธิ 3) คุณลักษณะใน ด้านของทักษะที่ในตำแหน่งผู้เล่น 5 ตัวบ่งชี้ และผู้รักษาประตู 2 ตัวบ่งชี้

ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยว การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษของ นักกีฬาโปโลน้ำระดับเยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา ทดสอบประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางการส่งเสริมความสามารถพิเศษของนักกีฬา โดยใช้แบบทดสอบตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษ ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า ตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษมีทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ คือ 1) ความสามารถพิเศษด้าน มนุษยมิติ 2) ด้านทักษะทางกลไก 3) ด้านจิตวิทยา 4) ด้านสรีระวิทยา 5) ด้านความฉลาดในการ แข่งขัน

เอกราช จันทรกรุง (2554) ได้ทำการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของ ผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนา ความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา และผู้ฝึกสอน กีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยแยกเป็นนักกีฬาจำนวน 120 คน และผู้ฝึกสอนจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) (Cox, Martens; & Russell, 2003) เพื่อใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และแบบสอบถามเทคนิค ของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกเดิม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.45, 4.32, 4.02, 3.99, 3.93, 3.90 และ 3.76 ตามลำดับ

นัยนา บุพพวงษ์ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษทางกีฬาวอลเลย์บอลของนักกีฬาระดับเยาวชน อายุไม่เกิน 18 ปี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษทางกีฬา เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของแบบทดสอบตัวบ่งชี้และเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติของนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับเยาวชนชาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษทางกีฬาวอลเลย์บอลของนักกีฬาระดับเยาวชนชาย มี 4 ตัวบ่งชี้ คือ 1) ตัวบ่งชี้ด้านสรีรวิทยา 2) ตัวบ่งชี้ด้านทักษะกีฬา 3) ตัวบ่งชี้ด้านจิตวิทยาการกีฬา 4) ตัวบ่งชี้ด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว โดยเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบทดสอบตัวบ่งชี้ความสามารถพิเศษของนักกีฬาวอลเลย์บอล

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิสิทธิ์ เทียนทอง (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทย: เพศและชนิดกีฬา เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างของแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทยจำแนกตามเพศและชนิดกีฬา โดยใช้ นักกีฬาเยาวชนไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ จำนวน 144 คน เพศชาย 75 คน และเพศหญิง 69 คน พบว่า

1. แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การสนับสนุนจากสังคม การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา ความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การแสดงความสามารถ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย และความพึงพอใจต่อสถานการณ์ตามลำดับ

2. เพศชายและเพศหญิงให้ความสำคัญกับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาในองค์ประกอบ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย และความพึงพอใจต่อสถานการณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. นักกีฬาประเภททีมและบุคคลให้ความสำคัญกับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาในองค์ประกอบ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย และความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุรเชษฐ ขวัญใน (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาสามารถควบคุมตนเอง มีสมาธิ มีความสามารถในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และพบว่านักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬา มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ย เท่ากับ 118 ± 12.50

ปภินิธิชญา โพธิ์กาศ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ รูปแบบคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬาของ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพไทย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬาของ นักฟุตบอลอาชีพไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,277 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มาตรฐาน จำนวน 2 ชุด ได้มาจากกระบวนการแปลกลับ

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา จำแนกตามระดับของการแข่งขัน พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ 1 (TPL & D1) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬากลุ่มที่ 2 (D2) ทุกด้าน

2. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา จำแนกตามตำแหน่งการเล่น พบว่า ตำแหน่งผู้รักษาประตู มีค่าเฉลี่ยสูงสุดทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านการรวบรวมสมาธิ ด้านการควบคุมความเครียด และด้านความเชื่อมั่น

2.1 ตำแหน่งการเล่นที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมาในด้านการรวบรวมสมาธิ คือ ผู้เล่นตำแหน่งกองหน้า ผู้เล่นตำแหน่งกองกลาง ส่วนผู้เล่นตำแหน่งกองหลังมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.2 ตำแหน่งการเล่นที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมาในด้านการควบคุมความเครียด คือ ผู้เล่นตำแหน่งกองหลัง ผู้เล่นตำแหน่งกองกลาง ส่วนผู้เล่นตำแหน่งกองหน้ามีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.3 ตำแหน่งการเล่นที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมาในด้านความเชื่อมั่น คือ ผู้เล่นตำแหน่งกองหน้า ผู้เล่นตำแหน่งกองหลัง ส่วนผู้เล่นตำแหน่งกองกลางมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ซีแมน และคณะ (Seeman, et al, 1972) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเอง (Self-Actualization) โดยใช้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิในช่วงระยะห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคล ประมาณ 30-60 นาทีในช่วงต้น จากนั้นจะมีการฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัย พบว่า ในกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วีลิก (Vealey, 1986) ได้ทำการศึกษา แนวความคิดของความเชื่อมั่นกีฬาและการวางแผนการแข่งขัน: การสำรวจและพัฒนาเครื่องมือ พบว่า ความเชื่อมั่นจะเพิ่มขึ้นขึ้นอยู่กับช่วงเวลา ซึ่งเหรียญรางวัลมีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในการกีฬา

วูดแมน และฮาร์ดี้ (Woodman T. and Hardy L., 2003) เปรียบเทียบผลกระทบของความวิตกกังวลทางความคิดและความมั่นใจในตนเองที่มีต่อประสิทธิภาพทางการกีฬา: รายการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความมั่นใจในตนเองที่มีผลต่อประสิทธิภาพเพศชายมากกว่าเพศหญิงและนักกีฬาที่มีมาตรฐานสูงมีความมั่นใจมากกว่านักกีฬาที่มีมาตรฐานต่ำกว่า

แคส และ รอดเซฟฟ์ (Kais and Raudsepp, 2004) ได้ทำการศึกษา ความวิตกกังวลทางความคิดและร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงานของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด การศึกษาครั้งนี้ถือว่ามีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและความมั่นใจในตนเอง การตอบสนองประสิทธิภาพของนักกีฬา ให้นักกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชายจำนวน 66 คน ผลการวิจัยพบว่า การแก้ไขความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันและความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของทักษะที่แตกต่างกัน ซึ่งความวิตกกังวลทางความคิดและร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญและระดับของทักษะมีผลต่อความสามารถ

แคส และ รอดเซฟฟ์ (Kais and Raudsepp, 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความรุนแรงและทิศทางของความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขัน ความมั่นใจในตนเองและผลงานของนักกีฬา จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงและทิศทางของความวิตกกังวลในการแข่งขัน, ความมั่นใจในตนเองและประสิทธิภาพในการเล่นบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลก่อนการแข่งขันที่แตกต่างกัน พบว่า ก่อนการแข่งขัน สถานการณ์ความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง และความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับสูง

ครอนี, เปอร์คอส, และทีโอดอราคิส (Chroni, Perkios and Theodorakis, 2007) ได้ทำการศึกษา การทำงานและความพึงพอใจของการพูดกับตนเองให้เกิดแรงจูงใจและเกิดการสั่งงานสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 38 คน ประเมินทักษะ 3 อย่าง คือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอลและการยิงลูกบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติของ Self-Talk ในทักษะการเลี้ยงลูก และการส่งลูก แต่การยิงประตูมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นการพูดที่จูงใจหรือการกระตุ้นตัวเอง (Motivational ST) มีผลมากกว่าการพูดเกี่ยวกับทักษะหรือวิธีการเล่น (Instructional ST) ดังนั้นการฝึกพูดกับตัวเองต้องมีความพยายามและสม่ำเสมอเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันของนักกีฬาและที่สำคัญคือต้องฝึกความคิดในทางบวกเพื่อให้เกิด Self-Talk กับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา

เววสันต์ วู้ด และเวน (Wilson, Wood, and Vine, 2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ อิทธิพลของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการควบคุมความตั้งใจในการยิงลูกบาสเกตบอล เพื่อทดสอบการคาดการณ์ของทฤษฎีการควบคุมตั้งใจ ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตั้งใจที่มีประโยชน์สำหรับการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและประสิทธิภาพในทักษะกีฬา

วาสท์, ยัง และโทมัส (Vast, R.L., Young, R.L. and Thomas, P.R., 2010) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การสำรวจรูปแบบความตั้งใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ พบว่า ในระหว่างการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะรับรู้ถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ การรวบรวมสมาธิ และศักยภาพ

พอสโกเตอร์ และคิดส์ (Potgieter and Kidd, 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับนักกีฬา จุดมุ่งหมายของงานวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือวัดในการประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนทางด้านจิตใจในนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาจะแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาต้องประกอบไปด้วย 15 รายการ ภายใต้องค์ประกอบ 3 รายการด้านคือ การรวบรวมสมาธิ การควบคุมความเครียด และความเชื่อมั่น

ซานเชซ-โลเปซ เจ และคณะ (Sánchez-López J., et al, 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างนักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโดและนักกีฬากังฟู ในการให้ความสนใจอย่างต่อเนื่องและการควบคุมแรงกระตุ้น พบว่า นักกีฬากังฟูมีความสามารถในการยับยั้งที่ดีกว่านักกีฬายูโดและนักกีฬาเทควันโด ซึ่งการฝึกการต่อสู้แบบกังฟูช่วยเพิ่มความสามารถในความสนใจมากกว่า ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ทำสมาธิจะแสดงความสามารถในการควบคุมตนเองและการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ ดังนั้น การกำหนดลักษณะความตั้งใจในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกันเป็นสิ่งสำคัญในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเพื่อปรับปรุงกระบวนการศึกษาของแผนการฝึก

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศทั้งหมดนี้ กล่าวโดยสรุปได้ว่าการพัฒนาตัวเองซึ่งทางการกีฬาเป็นการทดสอบประสิทธิภาพและเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ ซึ่งนักกีฬาจะแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาจะต้องประกอบไปด้วย 3 รายการด้าน คือ การรวบรวมสมาธิ การควบคุมความเครียด และความเชื่อมั่น คือ ถ้า นักกีฬารู้จักการรวบรวมสมาธิ นักกีฬาจะสามารถมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่โดยไม่รู้สึกลังเล ในขณะเดียวกันการควบคุมความเครียด ถ้านักกีฬาต้องการที่จะแสดงความสามารถสูงสุด นักกีฬาจะต้องรับรู้ถึงวิธีการควบคุมเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดหรือถ้าหากเกิดความเครียดแล้วนักกีฬาจะต้องมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไรเพื่อให้ประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาอยู่ในระดับที่เหมาะสม ความเชื่อมั่น เป็นอารมณ์หรือสภาพจิตใจทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางการกีฬา

ความเชื่อมั่นจึงเป็นอีกด้านที่สำคัญ คือ นักกีฬาจะรับรู้ว่าคุณสามารถกระทำการสิ่งนั้นๆ ให้ได้ดี นักกีฬาจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น



บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวนนักกีฬาทั้งหมด 220 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558) ซึ่งได้รับแบบประเมินความสามารถสูงสุดทางการกีฬามัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 186 คน ประกอบด้วยเป็นนักกีฬาเพศชายจำนวน 95 คน และนักกีฬาเพศหญิงจำนวน 91 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด โดยแยกออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ในโครงการ ชนิกกีฬาที่เล่น เป็นต้น

ตอนที่ 2 แบบประเมินคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (Peak Performance Profiles: PPP) (Potgieter; & Kidd, 2011) พัฒนาแปลเป็นภาษาไทยโดย ปภินิตฐ์ โพธิ์กาศ (2557) จำนวน 3 ด้าน ทั้งหมด 15 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้

- | | | |
|----------------------------|----------------------------------|---------|
| 1. ด้านการรวบรวมสมาธิ | (Concentration) 1, 4, 7, 10, 13 | = 5 ข้อ |
| 2. ด้านการควบคุมความเครียด | (Stress control) 2, 5, 8, 11, 14 | = 5 ข้อ |
| 3. ด้านความเชื่อมั่น | (Confidence) 3, 6, 9, 12, 15 | = 5 ข้อ |

แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น .92 โดยมีลักษณะของคำถามเป็นคำถามปลายปิดแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ 0 ไม่เลย จนถึง 4 บ่อยมาก ในรายข้อที่ 2, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15 และตั้งแต่ 4 ไม่เลย จนถึง 0 บ่อยมาก ในรายข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 10 และ 13

การแปลผลของคะแนน

แบบสอบถามประเมินคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาชุดนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ มีการแปลผลระดับคะแนนความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ 0 ถึง 4 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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยได้ผ่านกระบวนการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ จากคณะกรรมการการวิจัยจริยธรรมในมนุษย์ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-212/2558
2. ศึกษารายละเอียด แบบสอบถามคุณลักษณะของความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการการกีฬาฝ่ายภูมิภาค การกีฬาแห่งประเทศไทย
4. จัดเตรียมแบบสอบถามคุณลักษณะของความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (Peak Performance Profiles: PPP) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ
5. นำแบบสอบถามที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม
6. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม คำนวณค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. การหาเกณฑ์แปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยรายด้านของแบบสอบถาม
คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้นของค่าเฉลี่ยมีค่า
เท่ากับ 6.66 ซึ่งได้ค่ามาจากการคำนวณโดยใช้สมการทางคณิตศาสตร์ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของแต่ละอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{25 - 5}{3} \\ &= 6.66 \end{aligned}$$

การแปลผลความหมายคะแนนเฉลี่ยที่แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับคะแนนเฉลี่ย	แปลความหมาย
0.00 – 6.66	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับต่ำ
6.67 – 13.33	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับปานกลาง
13.34 – 20	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับสูง

3. การหาเกณฑ์แปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยรายด้านของแบบสอบถาม
คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้นของค่าเฉลี่ยมีค่า
เท่ากับ 20 ซึ่งได้ค่ามาจากการคำนวณโดยใช้สมการทางคณิตศาสตร์ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของแต่ละอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{75 - 5}{3} \\ &= 23.33 \end{aligned}$$

การแปลผลความหมายคะแนนเฉลี่ยที่แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับคะแนนเฉลี่ย	แปลความหมาย
0.00 – 23.33	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับต่ำ
23.34 – 46.67	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับปานกลาง
46.68 – 70	ด้านคุณลักษณะอยู่ระดับสูง

4. เปรียบเทียบความแปรปรวนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬาต่อสูในโครงการ Sports Hero ด้วยการวิเคราะห์ One Way Analysis of Variance ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. เปรียบเทียบความแตกต่างคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ระหว่างเพศชายและหญิงในโครงการ Sports Hero ด้วยการทดสอบค่าที (t-test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	ประชากร
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าทดสอบสถิติแบบเอฟ
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน
df	แทน	ระดับความอิสระ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าเบี่ยงเบนกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น
*	แทน	นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรจำนวน 220 คน ซึ่งได้รับแบบสอบถามคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาแบบสมบูรณ์กลับคืนจำนวน 186 คน คิดเป็น 84.93% วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical package for the social science for windows) โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ การนำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงจำนวน หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบแผนภูมิความเรียงและตารางรวมไปการนำเสนอค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ระหว่างชนิดกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero

2.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) ระหว่างประเภทชนิดกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero (กีฬายูโด กีฬาเทควันโด กีฬามวยสากล และกีฬา

มวยปล้ำ) โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Multiple comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง โดยใช้สถิติที (t-test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ การเริ่มเล่นกีฬา ระยะเวลาที่อยู่ในโครงการ จำนวนวันที่ซ้อมต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาฝึกซ้อมกีฬา ความนานในการฝึกซ้อมกีฬา ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาและจำนวนครั้งที่เข้าแข่งขัน โดยการหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 186 คน)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	95	51.10
หญิง	91	48.93
2. อายุ		
14 – 19 ปี	141	75.90
20 – 25 ปี	45	24.10
3. เริ่มเล่นกีฬาดอนอายุ		
5 ปี – 10 ปี	31	16.60
มากกว่า 10 ปี – 15 ปี	138	74.20
มากกว่า 15 ปีขึ้นไป	17	9.20
4. ระยะเวลาที่อยู่ในโครงการ Sports Hero		
น้อยกว่า 1 ปี	84	45.20
1 ปี 1 เดือน – 3 ปี	75	40.30
3 ปี 1 เดือน – 5 ปี	11	5.90
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	16	8.60

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. จำนวนวันในการฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์		
1 – 3 วัน	0	0.00
4 – 6 วัน	160	86.00
7 วัน	26	14.00
6. ช่วงเวลาในการฝึกซ้อม		
ช่วงเช้า (1 ครั้ง)	2	1.10
ช่วงกลางวัน (1 ครั้ง)	2	1.10
ช่วงเย็น (1 ครั้ง)	31	16.70
ช่วงเช้าและช่วงกลางวัน (2 ครั้ง)	24	12.90
ช่วงเช้าและช่วงเย็น (2 ครั้ง)	115	61.80
ช่วงกลางวันและช่วงเย็น (2 ครั้ง)	1	0.50
ช่วงเช้า, ช่วงกลางวันและช่วงเย็น (3 ครั้ง)	11	5.90
7. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	0	0.00
1 - 2 ชั่วโมง	60	32.20
2.01 - 3 ชั่วโมง	95	51.10
มากกว่า 3 ชั่วโมง	31	16.70
8. ประสบการณ์ในการแข่งขัน (N = 803)		
กีฬานักเรียน-นักศึกษาแห่งประเทศไทย	123	15.31
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	186	23.16
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	36	4.48
กีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย	160	19.92
กีฬาแห่งชาติ	143	17.80
กีฬาซีเกมส์	21	2.61
กีฬาชิงแชมป์เอเชีย	61	7.59

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8. ประสบการณ์ในการแข่งขัน (ต่อ) (N = 803)		
กีฬาเอเชียนเกมส์	11	1.36
กีฬาชิงแชมป์โลก	29	3.61
กีฬามหาวิทยาลัยโลก	3	0.37
กีฬาโอลิมปิกเกมส์	1	0.12
อื่นๆ	29	3.61

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาในโครงการ Sports Hero ประเภทกีฬาต่อสู้ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 186 คน (ร้อยละ 84.93) เป็นนักกีฬาเพศชาย จำนวน 95 คน (ร้อยละ 51.10) และเป็นนักกีฬาหญิง จำนวน 91 คน (ร้อยละ 48.90) ซึ่งนักกีฬาส่วนมากมีอายุระหว่าง 14 – 19 ปี จำนวน 141 คน (ร้อยละ 75.90) เริ่มเล่นกีฬาตอนอายุ มากกว่า 10 ปี – 15 ปี จำนวน 138 คน (ร้อยละ 74.20) โดยมีระยะเวลาที่อยู่ในโครงการ Sports Hero น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 84 คน (ร้อยละ 45.20)

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬาส่วนมากฝึกซ้อมอยู่ในระหว่าง 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 160 คน (ร้อยละ 86.00) โดยช่วงเวลาในการฝึกซ้อมกีฬา อยู่ในช่วงเช้าและช่วงเย็น (2 ช่วงเวลา) จำนวน 115 คน (ร้อยละ 61.80) การฝึกซ้อมในแต่ละวันมีระยะเวลาอยู่ที่ 2.01 – 3 ชั่วโมง จำนวน 95 คน (ร้อยละ 51.10)

ด้านประสบการณ์การแข่งขัน นักกีฬาส่วนมากมีประสบการณ์ในการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 186 คน (ร้อยละ 23.16) กีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย จำนวน 160 คน (ร้อยละ 19.92) กีฬาแห่งชาติ 143 คน (ร้อยละ 17.80) และกีฬานักเรียน – นักศึกษาแห่งประเทศไทย จำนวน 123 คน (ร้อยละ 15.31) ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชนิดกีฬา

ลักษณะชนิดกีฬา	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยูโด (36 คน)	16	16.80	20	22.00
เทควันโด (45 คน)	18	18.90	27	29.70
มวยสากล (42 คน)	20	21.10	22	24.20
มวยปล้ำ (63 คน)	41	43.20	22	24.20

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬายูโด มีจำนวน 36 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 16 คน (ร้อยละ 16.80) เพศหญิง จำนวน 20 คน (ร้อยละ 22.00) นักกีฬาเทควันโด มีจำนวน 45 คน (ร้อยละ 24.20) เพศชาย จำนวน 18 คน (ร้อยละ 18.90) เพศหญิง จำนวน 27 คน (ร้อยละ 29.70) นักกีฬามวยสากล มีจำนวน 42 คน (ร้อยละ 22.60) เพศชาย จำนวน 20 คน (ร้อยละ 21.10) เพศหญิง จำนวน 22 คน (ร้อยละ 24.20) นักกีฬามวยปล้ำ มีจำนวน 63 คน (ร้อยละ 33.90) เพศชาย จำนวน 41 คน (ร้อยละ 43.20) เพศหญิง จำนวน 22 คน (ร้อยละ 24.20) ตามลำดับ

ข้อมูลคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา
จำแนกชนิดกีฬา

คุณลักษณะ ความสามารถ สูงสุดทางการ กีฬา	กีฬายูโด		กีฬาเทควันโด		กีฬามวยสากล		กีฬามวยปล้ำ	
	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ
ด้านการ รวบรวมสมาธิ	15.11 (3.08)	สูง	17.17 (2.51)	สูง	16.11 (2.37)	สูง	16.57 (3.29)	สูง
ด้านการควบคุม ความเครียด	16.30 (2.41)	สูง	17.82 (3.79)	สูง	17.47 (3.47)	สูง	16.80 (3.16)	สูง
ด้านความ เชื่อมั่น	15.69 (2.45)	สูง	17.26 (2.66)	สูง	17.47 (2.90)	สูง	17.44 (2.91)	สูง
โดยรวม								
คุณลักษณะ ความสามารถ สูงสุดทางการ กีฬา	47.11 (5.75)	สูง	52.26 (6.65)	สูง	51.07 (6.45)	สูง	50.07 (7.07)	สูง

จากตาราง 3 โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา นักกีฬายูโดมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) เท่ากับ 47.11 ± 5.75 นักกีฬาเทควันโด เท่ากับ 52.26 ± 6.65 นักกีฬามวยสากล เท่ากับ 51.07 ± 6.45 และนักกีฬามวยปล้ำ เท่ากับ 50.07 ± 7.07 เมื่อพิจารณา รายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) ในด้านการรวบรวมสมาธิ นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 15.11 ± 3.08 นักกีฬาเทควันโด มีค่า เท่ากับ 17.17 ± 2.51 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 16.11 ± 2.37 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าเท่ากับ 16.57 ± 3.29 ในด้านการควบคุมความเครียด นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 16.30 ± 2.41 นักกีฬาเทควัน โด มีค่าเท่ากับ 17.82 ± 3.79 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 17.47 ± 3.47 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่า เท่ากับ 16.80 ± 3.16 ในด้านความเชื่อมั่น นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 15.69 ± 2.45 นักกีฬาเทควันโด มี

ค่าเท่ากับ 17.26 ± 2.66 นักกีฬาเทควันโด มีค่าเท่ากับ 17.26 ± 2.66 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 17.47 ± 2.90 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าเท่ากับ 17.44 ± 2.91 โดยค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนอยู่ในระดับสูงทั้งหมด

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ระหว่างชนิดกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero

2.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) ระหว่างชนิดกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero (กีฬายูโด กีฬาเทควันโด กีฬามวยสากล และกีฬามวยปล้ำ โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของแต่ละชนิดกีฬา

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา	แหล่งความแปรปรวน	(df)	(SS)	(MS)	F	p
ด้านการรวบรวมสมาธิ	ระหว่างกลุ่ม	3	91.36	30.45	3.66	0.014 [*]
	ภายในกลุ่ม	182	1513.33	8.31		
ด้านการควบคุมความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	3	57.44	19.14	1.78	0.152
	ภายในกลุ่ม	182	1952.40	10.72		
ด้านความเชื่อมั่น	ระหว่างกลุ่ม	3	85.62	28.54	3.72	0.013 [*]
	ภายในกลุ่ม	182	1396.47	7.67		
โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	3	574.25	191.41	4.39	0.005 [*]
	ภายในกลุ่ม	182	7920.22	43.51		

^{*}p < 0.05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิและด้านความเชื่อมั่น มีระดับคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนระดับคะแนนด้านการควบคุมความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

คุณลักษณะ ความสามารถ สูงสุดทางการกีฬา	N (186)	$\bar{X}$ (SD)	ความแตกต่างระหว่างชนิดกีฬา			
			ยูโด	เทควันโด	มวยสากล	มวยปล้ำ
ยูโด	36	47.11 (5.75)	-	0.003*	0.044*	0.038*
เทควันโด	45	52.26 (6.65)		-	0.833	0.678
มวยสากล	42	51.07 (6.45)			-	0.998
มวยปล้ำ	63	50.82 (7.07)				-

* $p < 0.05$

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาสูงสุด รองลงมา คือ นักกีฬามวยสากล นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬา ยูโด ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬา พบว่า นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาสูงกว่านักกีฬา ยูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อคุณลักษณะความสามารถ
สูงสุดทางการกีฬา ด้านการรวบรวมสมาธิ

ด้านการรวบรวม สมาธิ	N (186)	$\bar{X}$ (SD)	ความแตกต่างระหว่างชนิดกีฬา			
			ยูโด	เทควันโด	มวยสากล	มวยปล้ำ
ยูโด	36	15.11 (3.08)	-	0.009*	0.417	0.076
เทควันโด	45	17.17 (2.51)		-	0.321	0.704
มวยสากล	42	16.11 (2.37)			-	0.860
มวยปล้ำ	63	16.57 (3.29)				-

* $p < 0.05$

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการรวบรวมสมาธิสูงสุด
รองลงมา คือ นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬามวยสากล นักกีฬายูโด ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬา พบว่า นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการ
รวบรวมสมาธิสูงกว่านักกีฬายูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแปรปรวนระหว่างชนิดกีฬาที่มีผลต่อคุณลักษณะความสามารถ
สูงสุดทางการกีฬา ด้านความเชื่อมั่น

ด้านความเชื่อมั่น	N (186)	$\bar{X}$ (SD)	ความแตกต่างระหว่างชนิดกีฬา			
			ยูโด	เทควันโด	มวยสากล	มวยปล้ำ
ยูโด	36	15.69 (2.45)	-	0.057	0.026*	0.015*
เทควันโด	45	17.26 (2.66)		-	0.985	0.988
มวยสากล	42	17.47 (2.90)			-	1.000
มวยปล้ำ	63	17.44 (2.91)				-

* $p < 0.05$

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามวยสากลมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงสุด รองลงมา คือ นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬาเทควันโด นักกีฬายูโด ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬา พบว่า นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬายูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิง โดยใช้สถิติที (t-test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงที่มีผลต่อคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา	เพศ	N (186)	$\bar{X}$ (SD)	แปลค่า	t	sig
1. ด้านการรวบรวมสมาธิ	ชาย	95	16.63 (2.98)	ระดับสูง	1.41	0.079
	หญิง	91	16.02 (2.88)	ระดับสูง		
2. ด้านการควบคุมความเครียด	ชาย	95	17.49 (3.44)	ระดับสูง	1.64	0.051
	หญิง	91	16.70 (3.10)	ระดับสูง		
3. ด้านความเชื่อมั่น	ชาย	95	17.49 (3.01)	ระดับสูง	2.11	0.018*
	หญิง	91	16.62 (2.56)	ระดับสูง		
รวม	ชาย	95	51.62 (7.41)	ระดับสูง	2.31	0.011*
	หญิง	91	49.35 (5.85)	ระดับสูง		

* $p < 0.05$

จากตาราง 8 โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) ของคะแนนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา เท่ากับ 51.62 ± 7.41 และนักกีฬาหญิง เท่ากับ 49.35 ± 5.85 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาหญิง

เมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ด้านความเชื่อมั่น นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) เท่ากับ 17.49 ± 3.01 และนักกีฬาหญิง เท่ากับ 16.62 ± 2.56 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาหญิง ส่วนด้านการรวบรวมสมาธิและด้านการควบคุมความเครียด พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ด้านการรวบรวมสมาธิและด้านการควบคุมความเครียด นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความใกล้เคียงกัน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรชนิดกีฬาและเพศ โดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (Peak Performance Profiles: PPP) (Potgieter and Kidd, 2011) พัฒนาแปลเป็นภาษาไทยโดย ปภินิตชัย โพธิ์กาศ (2557)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการ Sports Hero สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักกีฬาในโครงการ Sports Hero ประเภทกีฬาต่อสู้ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 186 คน (ร้อยละ 84.93) เป็นนักกีฬาเพศชาย จำนวน 95 คน (ร้อยละ 51.10) และเป็นนักกีฬาเพศหญิง จำนวน 91 คน (ร้อยละ 48.90) ซึ่งนักกีฬาส่วนมากมีอายุระหว่าง 14 – 19 ปี จำนวน 141 คน (ร้อยละ 75.90) เริ่มเล่นกีฬาดอนอายุ มากกว่า 10 ปี – 15 ปี จำนวน 138 คน (ร้อยละ 74.20) โดยมีระยะเวลาที่อยู่ในโครงการ Sports Hero น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 84 คน (ร้อยละ 45.20)

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬาส่วนมากฝึกซ้อมอยู่ในระหว่าง 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 160 คน (ร้อยละ 86.00) โดยช่วงเวลาในการฝึกซ้อมกีฬา อยู่ในช่วงเช้าและช่วงเย็น (2 ช่วงเวลา) จำนวน 115 คน (ร้อยละ 61.80) การฝึกซ้อมในแต่ละวันมีระยะเวลาอยู่ที่ 2.01 – 3 ชั่วโมง จำนวน 95 คน (ร้อยละ 51.10)

ด้านประสบการณ์การแข่งขัน นักกีฬาส่วนมากมีประสบการณ์ในการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 186 คน (ร้อยละ 23.16) กีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย จำนวน 160 คน (ร้อยละ 19.92) กีฬาแห่งชาติ 143 คน (ร้อยละ 17.80) และกีฬานักเรียน – นักศึกษาแห่งประเทศไทย จำนวน 123 คน (ร้อยละ 15.31) ตามลำดับ

2. ระดับคะแนนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬา พบว่า โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา นักกีฬาชายโตมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) เท่ากับ 47.11 ± 5.75 นักกีฬาเทควันโด เท่ากับ 52.26 ± 6.65 นักกีฬามวยสากล เท่ากับ 51.07 ± 6.45 และนักกีฬามวยปล้ำ เท่ากับ 50.07 ± 7.07 เมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$)

ในการรวบรวมสมาธิ นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 15.11 ± 3.08 นักกีฬาเทควันโด มีค่าเท่ากับ 17.17 ± 2.51 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 16.11 ± 2.37 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าเท่ากับ 16.57 ± 3.29 ในการควบคุมความเครียด นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 16.30 ± 2.41 นักกีฬาเทควันโด มีค่าเท่ากับ 17.82 ± 3.79 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 17.47 ± 3.47 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าเท่ากับ 16.80 ± 3.16 ในด้านความเชื่อมั่น นักกีฬายูโด มีค่าเท่ากับ 15.69 ± 2.45 นักกีฬาเทควันโด มีค่าเท่ากับ 17.26 ± 2.66 นักกีฬามวยสากล มีค่าเท่ากับ 17.47 ± 2.90 และนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าเท่ากับ 17.44 ± 2.91 โดยค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนอยู่ในระดับสูงทั้งหมด

3. เปรียบเทียบความแปรปรวนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬาในโครงการฯ พบว่า ชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาสูงสุด รองลงมา คือ นักกีฬามวยสากล นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬายูโด ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬา พบว่า โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาสูงกว่านักกีฬายูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิและด้านความเชื่อมั่น มีระดับคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการรวบรวมสมาธิสูงสุด รองลงมา คือ นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬามวยสากล นักกีฬายูโด ตามลำดับ ส่วนด้านความเชื่อมั่น นักกีฬามวยสากลมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงสุด รองลงมา คือ นักกีฬามวยปล้ำ นักกีฬาเทควันโด นักกีฬายูโด ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬา พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิ นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนสูงกว่านักกีฬายูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านความเชื่อมั่น นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนสูงกว่านักกีฬายูโด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. เปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงในโครงการฯ พบว่า โดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาหญิง

เมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิ นักกีฬาเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm SD$) เท่ากับ 14.03 ± 2.65 และนักกีฬาเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.35 ± 2.47 ด้านการควบคุม

ความเครียด นักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.72 ± 2.94 และนักกีฬาหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 14.10 ± 2.58 และด้านความเชื่อมั่น นักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 14.55 ± 2.43 และนักกีฬาหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.66 ± 2.13 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงอยู่ในระดับสูงทั้งหมด โดยผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคะแนน พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ด้านการรวบรวมสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยมากกว่านักกีฬาหญิง ส่วนด้านการควบคุมความเครียด พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

1. คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

โดยภาพรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากล นักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬายูโด มีระดับคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะความสามารถทางการกีฬาอยู่ในระดับสูงทั้งหมด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 1. ด้านการรวบรวมสมาธิ นักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำ มีระดับคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาอยู่ระดับสูง เนื่องจาก การรวบรวมสมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นสำหรับนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งถ้านักกีฬามีสมาธินักกีฬาจะสามารถมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่กำลังทำอยู่โดยที่จะตัดสิ่งต่างๆ จากภายนอกที่กำลังรบกวน และยังรวมถึงความคิดของตนเอง (สืบสาย และคณะ, 2552) การที่นักกีฬามีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา เนื่องจากนักกีฬาจะมุ่งเน้นไปในสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) กล่าวว่า การทำสมาธิ จะเป็นการทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถควบคุมตนเองได้แม้ในการแข่งขันนั้นๆ จะมีความกดดันสูงก็สามารถแสดงศักยภาพได้เต็มที่

2. ด้านการควบคุมความเครียด นักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำ มีระดับคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาอยู่ในระดับสูง เนื่องจากความเครียด เป็นสภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ กดดันหรืออื่นๆ ซึ่งเมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดมักจะมีผลต่อความผิดปกติของร่างกายและพฤติกรรมที่ไม่พึง

ประสงค์ ซึ่งการแข่งขันที่สำคัญๆ นักกีฬาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในการแข่งขันมักจะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด การควบคุมความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักกีฬาควรมี ดังที่ แสงเดือน โอทาน (2546) ได้ทำการศึกษา กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในการแข่งขันในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬาจะมีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าสนใจ

3. ด้านความเชื่อมั่น นักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับ คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาอยู่ระดับสูง เนื่องจาก ความเชื่อมั่น คือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่รู้สึกรู้สีกเกิดความลังเล ความเชื่อมั่นถือว่าเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับนักกีฬา เนื่องจากนักกีฬาจะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้ก็ต่อเมื่อนักกีฬารับรู้ถึงแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น นักกีฬาเจอคู่แข่งที่เคยชนะมาก่อน นักกีฬาจะรับรู้ว่าคุณสมบัติที่จะชนะคู่ต่อสู้ได้อย่างไรถึงจะสบาย สอดคล้องกับ วิมลมาศ ประชากุล (2551) ได้ทำการศึกษา ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยมีกระบวนการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการใช้ข้อมูลจากแหล่งที่เพิ่มและลดความเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านการรับรู้และประเมินการรับรู้ โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบได้แก่การรับรู้ตนเองมีความสามารถ รับรู้ความพร้อม และรับรู้สภาพแวดล้อม จากนั้นนักกีฬาจะนำผลของการรับรู้จาก 3 องค์ประกอบมาผ่านกระบวนการทางความคิด ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น สูงหรือลดลง

ทั้งนี้ นักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการฯ (นักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำ) เป็นนักกีฬาที่ผ่านการคัดเลือกตามกระบวนการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และรางวัลรวมในแต่ละปี ซึ่งถือว่าเป็นนักกีฬาที่อยู่ในระดับที่มีความสามารถก้าวขึ้นสู่ นักกีฬาทีมชาติ คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (ด้านการรวบรวมสมาธิ ด้านการควบคุมความเครียด และด้านความเชื่อมั่น) จึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อให้นักกีฬาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดจากความคิดหรือสิ่งรบกวนภายนอกที่อาจจะมีผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดได้ ดังที่ ดลหทัย ทองตะนูนาม (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychology Skills Training: PST) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เราสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (2556) กล่าวว่า ความสามารถของนักกีฬาจะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ การประสบความสำเร็จสำหรับนักกีฬาระดับสูง จิตใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดและนำไปสู่ความสำเร็จในการกีฬา (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ม.ป.ป) ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนจึงควรให้

ความสำคัญในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อให้นักกีฬาสามารถพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านให้อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับกลุ่มนักกีฬาที่อยู่ในโครงการ เพื่อเป็นการสร้างความพร้อมของจิตใจในการแข่งขันและแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและในขณะเดียวกันนั้นอาจเป็นการก้าวเข้าสู่นักกีฬาในโครงการต่อไป

2. เปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬา

ผลจากการเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างชนิดกีฬาพบว่า ชนิดกีฬาที่ต่างกัน คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากลและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนโดยรวมคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาสูงกว่านักกีฬายูโด เมื่อพิจารณาทางด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา พบว่า ด้านการรวบรวมสมาธิและด้านความเชื่อมั่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการรวบรวมสมาธิสูงกว่านักกีฬายูโด และนักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬามวยสากลมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬายูโด เนื่องจาก การรวบรวมสมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นสำหรับนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งถ้านักกีฬามีสมาธินักกีฬาจะสามารถมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่กำลังทำอยู่โดยที่จะตัดสิ่งต่างๆ จากภายนอกที่กำลังรบกวน และยังรวมไปถึงความคิดของตนเอง (สืบสาย และคณะ, 2552) ดังนั้น การที่นักกีฬามีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ส่วนด้านความเชื่อมั่น คือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่รู้สึกเกิดความลังเล ความเชื่อมั่นจึงถือว่าเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับนักกีฬา เนื่องจากนักกีฬาจะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้ก็ต่อเมื่อนักกีฬารับรู้ถึงแหล่งข้อมูลต่างๆ (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิรักษ์ เทียนทอง, 2556) หรือประสบการณ์ในการแข่งขันที่ผ่านมา

ด้านการรวบรวมสมาธิ

นักกีฬาเทควันโดมีระดับคะแนนด้านการรวบรวมสมาธิสูงกว่านักกีฬายูโด เนื่องจาก ในการแข่งขันกีฬายูโดจะใช้เวลาในการแข่งขันเป็นรอบ รอบละ 5 นาที ส่วนกีฬาเทควันโด (จตุพร เหมวรรณ, ม.ป.ป.) จะใช้เวลาในการแข่งขันโดยการแบ่งเป็นยก ยกละ 2 นาทีและพัก 1 นาที จากรูปแบบและกติกาของการแข่งขัน นักกีฬายูโดต้องแข่งขันอย่างต่อเนื่องภายในระยะเวลา 5 นาที การรักษาสมาธิให้ได้ตลอดการแข่งขันจึงเป็นเรื่องยาก แต่ในขณะเดียวกันนักกีฬาเทควันโด มีช่วงเวลาของการแข่งขันที่สั้นกว่า รอบไปถึงการพักระหว่างการแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬาเทควันโดมีโอกาสที่จะใช้เวลาในการพักเรียกสมาธิของตนเองกลับมา อาพรณชนิต ศิริแพทย์ (2549) กล่าวว่า การแข่งขันที่นานจะทำให้นักกีฬาหลายคนประสบปัญหาไม่สามารถรักษาสมาธิได้ตลอดการแข่งขัน อาจจะเป็นเพราะความ

เหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ นักกีฬาหลายคนเล่นได้ดีมากในช่วงเวลาหนึ่ง แต่มีไม่มากที่จะรักษาการเล่นที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน คล้ายคลึงกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2547) กล่าวว่า การรักษาความตั้งใจให้นานในระหว่างการแข่งขันเป็นส่วนหนึ่งของสมาธิ ดังนั้น การขาดสมาธิเพียงชั่วครู่หนึ่งมีค่าถึงกับสูญเสียชัยชนะ(ตำแหน่งแชมป์)

ด้านการควบคุมความเครียด

นักกีฬายูโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากล และนักกีฬามวยปล้ำ มีระดับคะแนนด้านการควบคุมความเครียดที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถในการเล่นกีฬา นักกีฬาจะต้องรับรู้ถึงการควบคุมความเครียดหรือความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อให้ตนเองสามารถแสดงศักยภาพได้เต็มที่ ดังทฤษฎี โซนของความเหมาะสมของฮานิน (Hanin's Zone Optimal Functioning : ZOF) ของนายยูริ ฮานิน (ปราณี อยู่ศิริ, 2542 : อ้างอิงจาก Hanin, 1970 : 81 – 106) ที่อธิบายว่า นักกีฬาแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ตรงกลางเสมอ แต่สามารถเคลื่อนไปตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีความวิตกกังวลอยู่ในช่วงกลางหรือสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม ทั้งนี้ประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันมีผลต่อการควบคุมความเครียด เนื่องจากนักกีฬาจะมีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ผ่านมา จึงทำให้นักกีฬาจะรู้สึกมั่นใจว่าสามารถรับมือกับความท้าทายได้ก่อนการแข่งขันที่สำคัญและมั่นใจว่าสามารถรับมือกับความกดดันก่อนการแข่งขันในรายการที่สำคัญได้

ด้านความเชื่อมั่น

นักกีฬามวยปล้ำมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬายูโด เนื่องจาก นักกีฬามวยปล้ำจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำแต้มได้ด้วยการล็อกตามข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย (สมาคมมวยปล้ำแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.) ซึ่งการทำแต้มของนักกีฬายูโดส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับกรออกอาวุธโดยการทุ่ม (ชาญชัย สุขสุวรรณ, 2556) จึงทำให้นักกีฬาเชื่อมั่นในการออกอาวุธอยู่ในระดับปานกลาง คือ “ถ้านักกีฬาต้องการออกอาวุธเพื่อให้ได้คะแนน อธิปไตย (การได้แต้มโดยการทุ่มให้คู่ต่อสู้ลงเต็มหลัง) นักกีฬายูโดจะต้องช่วงชิงจังหวะและคิดเผื่อในการออกอาวุธอื่นๆ เพื่อเป็นการสำรองการพลาดจากการออกอาวุธ” จึงทำให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬายูโดมีค่าคะแนนเฉลี่ยที่แตกต่างจากนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งในขณะเดียวกัน นักกีฬามวยปล้ำจะมีความมั่นใจว่าตนเองจะเล่นได้ดีในการแข่งขันที่สำคัญ ในส่วนของนักกีฬามวยสากลมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬายูโด เนื่องจาก นักกีฬามวยสากลมีความมั่นใจว่าตนเองจะเล่นได้ดีในการแข่งขันที่สำคัญ แต่ใน

ขณะเดียวกันนักกีฬาโยโดจะมุ่งความสนใจและจะรู้สึกผิดถ้าหากว่าเล่นได้ไม่ดีในรายการแข่งขันที่สำคัญ ฉะนั้นความมั่นใจในตนเองจึงเป็นการคงอยู่ของสมาธิ คือ เมื่อนักกีฬามีความมั่นใจ จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำ แต่ในขณะเดียวกันถ้านักกีฬาขาดความมั่นใจ จะทำให้นักกีฬาเกิดความพะวังพะวังกับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำหรือพะวังพะวังเกี่ยวกับความคิดของคนอื่นที่มีผลต่อการกระทำของนักกีฬา (Weinberd and Gould, 1999)

3. เปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างเพศ

ผลจากการเปรียบเทียบคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาระหว่างเพศชายและหญิง พบว่า คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาโดยรวม นักกีฬาเพศชายมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง เมื่อพิจารณาารายด้านของคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาพบว่า ด้านความเชื่อมั่นนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพศชายมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นที่น้อยกว่าเพศชาย (Lirgg and Feltz, 1989) เนื่องจากนักกีฬาเพศชายจะมั่นใจว่าตนเองสามารถควบคุมตนเองได้ในการแข่งขันที่สำคัญ ส่วนนักกีฬาเพศหญิงจะให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นๆ ถ้าหากว่าเล่นได้ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Wong and et al. (2006) ที่กล่าวว่า นักกีฬาเพศหญิงจะมีอารมณ์โกรธ อารมณ์อ่อนแอ และอารมณ์อ่อนไหวง่ายกว่านักกีฬาเพศชาย จึงทำให้มีผลต่อระดับความมั่นใจและการจดจ่อกับเป้าหมาย ซึ่ง Woodman and Hardy (2003) พบว่า ความเชื่อมั่นมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักกีฬาเพศชายแตกต่าง (มากกว่า) เพศหญิง ส่วนในด้านการรวบรวมสมาธิและด้านการควบคุมความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก ลักษณะกติกานักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้ด้านการรวบรวมสมาธิและด้านการควบคุมความเครียดของเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักกีฬาโยโด นักกีฬาเทควันโด นักกีฬามวยสากล และนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งเป็นกีฬาต่อสู้ที่มีความสามารถอยู่ในระดับประเทศ โดยได้รับการคัดเลือกเข้าโครงการ Sports Hero นั้น เป็นนักกีฬาที่มีคะแนนคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาในระดับสูง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรวบรวมสมาธิ ด้านการควบคุมความเครียดและด้านความเชื่อมั่น รวมไปถึงความแตกต่างระหว่างชนิดกีฬาและเพศที่มีผลต่อการฝึกฝนทักษะ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ต้องการให้นักกีฬาของตนเองประสบความสำเร็จนั้น ควรให้ความสำคัญกับการฝึกฝนและพัฒนาทักษะทางด้านจิตวิทยาแก่นักกีฬาของตนเอง เพื่อให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ให้สูงขึ้นและพร้อมก้าวเข้าสู่ นักกีฬาในโครงการฯ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะทั้ง 3 ด้าน (ด้านการรวบรวมสมาธิ ด้านการควบคุมความเครียด และด้านความเชื่อมั่น) เพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพของตนเองให้เต็มที่ และพร้อมก้าวขึ้นสู่นักกีฬาในโครงการต่อไป เพื่อเป็นการเพิ่มเหรียญ เพิ่มจำนวนนักกีฬา รวมไปถึงเป็นการเพิ่มชนิดกีฬาของกีฬาประเภทต่อสู้
2. นักกีฬาสามารถนำคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาทั้ง 3 ด้าน ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพื่อให้ตนเองเกิดการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ให้สูงขึ้น และก้าวขึ้นสู่การเป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาระดับชาติต่อไป



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). **คู่มือคลายเครียด**. (ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอนดัคชั่น.
- _____. (2548). **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). **แผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ. 2553-2559)**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). **รายชื่อนักกีฬา ผู้ฝึกสอนโครงการพัฒนานักกีฬากีฬาจังหวัด Sports Hero ประจำปี 2558**. กรุงเทพฯ: การกีฬาฝ่ายภูมิภาค การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2554). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2555-2559**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- จตุพร เหมวรรณ. (ม.ป.ป.). **กติกการแข่งขันและคำอธิบาย สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน, 2559, จาก http://www.taekwondothai.com/assets/uploads/sys_rules_file/1.pdf
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (ม.ป.ป.). **ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาและการจัดการความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน, 2559 จาก <https://www.classstart.org/classes/6109>
- ชาญชัย สุขสุวรรณ. (2556). **ยูโดและศิลปะป้องกันตัวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต
- ดลหทัย ทองตะนูนาม. (ม.ป.ป.). **ความเครียดในกีฬา**. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน, 2559 จาก <http://sportmindmatters.com/Stress.html>
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. (2539). **เทคนิคการสอน: การจัดการแข่งขัน แบดมินตัน**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. (2555). **ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา ศรีจำนง. (ม.ป.ป.). **การพยาบาลผู้ที่มีความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน, 2558 จาก http://www.teacher.ssru.ac.th/nitaya_si/pluginfile.php/20/block_html/

- ปภินวิชฌ์ โพธิ์กาศ. (2557). **รูปแบบคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพไทย**. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. (สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บรรลือ รัตนจรัสโรจน์. (2539). **การเปรียบเทียบการใช้กลุ่ลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชาย ที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกาศคณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero). (2555). **หลักเกณฑ์การดำเนินโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด**. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม, 2558 จาก <http://www.regional.sat.or.th/image/download/20130107141115925.pdf>
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม เกตุมาน. (2553). ความเครียดในนักกีฬา. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**, 10 (117): 8-11.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). **การจัดการกับความเครียด**. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- _____. (2553). **การจัดการกับความเครียด**. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**. 11 (126): 2-5.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). **การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ**. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). **ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2548). **ความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสามารถทางการกีฬา**. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**, 6 (57): 4-5.
- _____. (2551). **ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล**. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. (สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2552). **วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ**. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน, 2559, จาก http://kukr.lib.ku.ac.th/db/BKN/search_detail/result/309025

- วสุลี โพธิ์รังสิยากร. (2550). ความเครียด วิธีผ่อนคลายและความคิดเห็นของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร ต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดของห้องสมุด. **พุทธชินราชเวชสาร**, 24 (3): 306-316.
- ศักดิ์ชาย พัทธขว้งศ์. (2551). **การจัดทำแผนและระบบการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ: รูปแบบ (Model)การพัฒนาเป็นเลิศ 4 รูปแบบ**. สืบค้นเมื่อ 23 มีนาคม, 2558, จาก <http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/29.pdf>
- สมจินตนา คุปตสุนทร. (2547). **การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่ภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมมวยปล้ำแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). **ประวัติกีฬามวยปล้ำ**. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน, 2559, จาก <http://www.thai-wrestling.com/index.php?p=history.php>
- สยามสปอร์ต. (2556). **สปอร์ต ฮีโร่ ปี 56 คุณภาพเข้ม พัฒนานักกีฬารากหญ้าของจริง**. สืบค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์, 2558, จาก <http://www.siamsport.co.th/othersports/view.php?code=121123131955>
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2551). **คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาไทย ระดับนักเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สืบสาย บุญวีรบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, และอาพรพรณชนิด ศิริแพทย์. (2552). **เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2545). **จิตวิทยาการกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิลักษณ์ เทียนทอง. (2556). แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทย: เพศและชนิดกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 13 (2): 115-126.
- สุพานี สฤษฏ์วานิช. (2552). **พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- แสงเดือน จุฑาริ. (2546). **ผลของการจัดกิจกรรมสันทนาการเข้าเน้นวัฒนธรรมเป็นฐานที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี ฉิมพลี. (2551). **ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นประกอบการเล่นละครสร้างสรรค์และประกอบการเล่นวาดภาพ**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2549). การรวบรวมสมาธิ/ความตั้งใจ. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**, 7 (77): 7-9.
- _____. (2556). **สมาธินั้น สำคัญไฉน**. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม, 2558, จาก <http://www.sportclassic.in.th/ข่าวประจำวัน/สมาธินั้น-สำคัญไฉน/>
- อุดมพร พวงสถิต, ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2554). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37. **วารสารคณะพลศึกษา**, 14 (1): 107-116.
- เอกราช จันทรกรุง. (2554). **ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Burton, D. & Raedeke, T.D. (2008). *Sport psychology for coaches*. United States: Human Kinetics.
- Chroni, S., Theodorakis, Y., & Perkis, S. (2007). *Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players*. Retrieved June 16, 2016, From <http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss1/BasketballSelfTalk.htm>
- Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J. & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. **The American Journal of Sports Medicine**, 28 (5): 22-28.
- Kais K. and Raudsepp L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. **Perceptual and Motor Skills**, 98 (2): 439-449.

- Kais, K. & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. **Kinesiology** 37 (1): 13-20.
- Lirgg, C.D., & Feltz, D.L. (1989). Female self-confidence in sport: Myths, realities, and enhancement strategies. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, 60 (3): 49-54.
- Potgieter, J., & Kidd, M. (2011). Developing a peak performance profile measurement for sport. **South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, 33 (3): 129-138.
- Sánchez-López J., Fernández T., Silva-Pereyra J., Mesa J. A. M. (2013). **Differences between Judo, Taekwondo and Kung-fu Athletes in Sustained Attention and Impulse Control**. Retrieved June 16, 2016(From <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=34909>
- Seeman, W. (1972). Sanford of T.M. on A Measure of Self-Actualization. **Journal of Counseling Physiology**. 19: 184-187.
- Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2010). **Sport psychology**. England: Palgrave Macmillan.
- Vast, R.L., Young, R.L. and Thomas, P.R. (2010) Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. **Australian Psychologist**, 45 (2): 132–140.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology**, 8: 221-246.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1999). **Foundation of sports and exercise psychology**, (2nd edition). Champaign, IL:Human Kinetics.
- Wilson, M.R., Wood, G., & Vine, S.J. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 31: 152-168.
- Wong, R.S.K., Thung, J.S., & Willy, P. (2006). Mood and Performance in Young Malaysian Karateka. **Journal of Sports Science and Medicine**, 5: 54 -59.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21: 443-457.







ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่

ศธ 0519.38/

498

วันที่

28 ต.ค. 2558

เรื่อง

การดำเนินงานโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน

นางสาวครองขวัญ วงศ์ภา (คณะพลศึกษา)

ตามที่ นางสาวครองขวัญ วงศ์ภา คณะพลศึกษา ส่งแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง "คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้: โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)" เลขที่โครงการ SWUEC 169/58 ขณะนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ได้ดำเนินการโครงการวิจัยของท่าน ดังนี้

สำหรับเจ้าหน้าที่ตรวจสอบความครบถ้วน

1. เอกสาร

- ① แบบขอใบอนุญาตจริยธรรม
- ② โครงการวิจัย
- ③ เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร (Information sheet) / เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information sheet) (ถ้ามี)
- ④

ภาคผนวก ข
หนังสือแสดงความยินยอมของประชากร



หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

(Informed Consent Form)

วันที่

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....
หมู่ที่.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....
โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

- ข้อ 1. ข้าพเจ้า ได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาวครองขวัญ วงศ์ภา นิสิตคณะพลศึกษา เรื่องคุณลักษณะ
ความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้: โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
- ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่
ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ
- ข้อ 3. ข้าพเจ้า ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความ
ปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่
จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจง
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่
เรียบร้อยแล้ว และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ
- ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะ
ผลสรุปการวิจัยเท่านั้น
- ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่า หากมีอันตรายใดๆ ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลจากคณะผู้วิจัย
โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและจะได้รับค่าชดเชย รายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจน
มีสิทธิได้รับค่าทดแทนความ พิกัดที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามสมควร
- ข้อ 6. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิจะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วม
โครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อความเป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ของข้าพเจ้า
- ข้อ 7. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย
สามารถติดต่อกับ นางสาวครองขวัญ วงศ์ภา ห้องปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(องครักษ์) โทรศัพท์ 095-2696393
- ข้อ 8. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อ
กับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่ฝ่ายวิจัย
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 0-3739-5085-6 ต่อ 60428-9

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของ

ข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงชื่อ

(.....)

หัวหน้าโครงการวิจัย



ภาคผนวก ค
เครื่องมือของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ และ เติมข้อมูลลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย อายุปี ☐ หญิง อายุปี
2. ท่านเริ่มเข้าโครงการ Sports Hero ตั้งแต่ปี พ.ศ. รวมระยะเวลาปีเดือน
3. ท่านเล่นกีฬาชนิดใด ☐ เทควันโด รุ่น กก. เริ่มเล่นอายุ.....ปี ☐ ยูโด รุ่น กก. เริ่มเล่นอายุ.....ปี ☐ มวยสากล รุ่น กก. เริ่มเล่นอายุ.....ปี ☐ มวยปล้ำ รุ่น กก. เริ่มเล่นอายุ.....ปี
4. จำนวนวันในการฝึกซ้อม วัน/สัปดาห์
5. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม (ช่วงเวลา) ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ☐ ช่วงเช้า ☐ ช่วงบ่าย ☐ ช่วงเย็น
6. ความนานในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง ☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ☐ 1 – 2 ชั่วโมง ☐ 2.01 – 3 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 3 ชม.ขึ้นไป
7. ประสบการณ์ในการแข่งขัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ กีฬานักเรียน-นักศึกษาแห่งประเทศไทย จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน ครั้ง ☐ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาแห่งชาติ จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาซีเกมส์ จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาชิงแชมป์เอเชีย จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาเอเชียนเกมส์ จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาชิงแชมป์โลก จำนวน ครั้ง ☐ กีฬามหาวิทยาลัยโลก จำนวน ครั้ง ☐ กีฬาโอลิมปิกเกมส์ จำนวน ครั้ง ☐ อื่นๆ จำนวน ครั้ง

ตอนที่ 2 แบบประเมินคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (ปภินวิตษฎ์ โพธิ์กาศ,
2557 ความเชื่อมั่น .92)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามอย่างละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนข้อความที่ตรงกับความรู้สึก
ของท่าน **ในสถานการณ์การแข่งขันที่ท่านสำคัญ** ไม่มีคำถามถูกหรือผิด กรุณาพิจารณาคำตอบ
แต่ละข้อจากประสบการณ์ของตนเอง และให้ท่านตอบทุกข้อ

1. มั่นใจที่ฉันจะรวบรวมสมาธิ ในระหว่างการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
2. ฉันมั่นใจว่าสามารถรับมือกับความกดดันก่อนการแข่งขันที่สำคัญได้	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
3. ฉันกังวลว่าจะทำผิดพลาด ระหว่างการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
4. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อสิ่งที่ไม่คาดคิดไว้เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
5. ฉันสามารถควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่สำคัญได้	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
6. ก่อนการแข่งขันที่สำคัญ ฉันกังวลว่าจะเล่นได้ไม่ดี	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
7. จิตใจที่ไม่สงบจะรบกวนความสามารถของฉันในการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
8. ฉันมั่นใจว่าสามารถรับมือกับความท้าทายได้ ก่อนการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
9. ฉันใส่ใจเสมอว่าคนอื่น ๆ จะรู้สึกผิดหวัง หากว่าฉันเล่นได้ไม่ดีในการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
10. การถูกคนอื่น ๆ (เช่น ผู้ชม หรือ คู่แข่ง) ตำหนิ หรือต่อว่า จะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจระหว่างการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
11. ฉันสามารถรับมือกับความเครียดที่ไม่ได้คิดว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองในระหว่างการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
12. ฉันมั่นใจว่าสามารถควบคุมตัวเองได้ ในการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
13. ฉันจะเสียสมาธิได้ง่าย เมื่อการแข่งขันที่สำคัญไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ	ไม่เคย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง

14. ฉันสามารถยับยั้งความคิดในทางลบได้ ในการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
15. ฉันมั่นใจว่าตัวเองจะเล่นได้ดี ในการแข่งขันที่สำคัญ	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวครองขวัญ วงศ์ภา
วัน/เดือน/ปี เกิด	30 พฤศจิกายน 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดปราจีนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39/2 หมู่ที่ 6 ต. กบินทร์ อ. กบินทร์บุรี จ. ปราจีนบุรี
สถานที่ศึกษา	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2546	จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนรักษาทิพย์พิทยากร จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2552	จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนกบินทร์วิทยา จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2556	จบการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2559	ระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ