บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชใช้ในการฝึกสอนนักกีฬา โดยทำการศึกษาค้นคว้าแยกเอกสารตำราวิชาการ รายงานการวิจัยและวารสารสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องพอสรุปเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
2. ขอบข่ายและองค์ประกอบของจิตวิทยาการกีฬา
3. ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
4. เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายของมนุษย์ตลอดจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ โค้ช ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ดูกีฬา อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการศึกษาวิเคราะห์อธิบายพฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะหาคำตอบว่าทำไม อย่างไร เมื่อไร และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

พีรพงษ์ บุญศิริ (2535) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการกีฬา

อร่าม ตั้งใจ (2536) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ชมกีฬา และนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับการกีฬา

สืบสาย บุญรวีบุตร (2541) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ชมกีฬา รวมทั้งการนำหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกีฬา เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย ตลอดจนพฤติกรรมสังคมในการเข้าร่วม การลงเล่น และการเลิกเล่นหรือออกกำลังกายของมนุษย์

Gill (1986, อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ, 2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

Butler (1997, อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ, 2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬาสามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา

Anshel (1997, อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ, 2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น พัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม และการเรียนรู้ทักษะทางการกีฬา, ซึ่งจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา

สรุปความหมายของจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของโค้ชที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้เกิดประโยชน์และสมรรถภาพสูงสุด

ขอบข่ายและองค์ประกอบจิตวิทยาการกีฬา

รัชนีพร สุกิน (2545) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาจัดเป็นความรู้แขนงใหม่ที่นำมาใช้ในวงการกีฬา ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่า มีความสำคัญและจำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬา และยังเป็นการศึกษาอีกแขนงหนึ่ง ซึ่งช่วยปรับพฤติกรรมทางด้านการฝึกการเล่นกีฬา และปรับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา นักกีฬา ตลอดจนโค้ช โดยมุ่งเน้นถึงลักษณะของจิตวิทยาการกีฬาในทุก ๆ ด้าน เช่น พฤติกรรมการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ทางกลไก การปฏิบัติงานต่าง ๆ ของร่างกาย บุคลิกภาพ และรวมไปถึงการปรับปรุงเคลื่อนไหว การสร้างความเชื่อมั่นในตัวนักกีฬาและโค้ช ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. ด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโตกับการฝึกการกีฬา บทบาททางพันธุกรรมที่มีต่อการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา ประสบการณ์ในการฝึก ระดับอายุ วัยกับการเรียนรู้ และการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา รวมไปถึงความสัมพันธ์ของความพร้อม การจูงใจ และระยะเวลาในการเรียนรู้

2. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดในเรื่องบุคลิกภาพของนักกีฬา โค้ช เจ้าหน้าที่กีฬาประเภทต่าง ๆ ความรู้ความเข้าใจตนเองทั้งนักกีฬาและโค้ช ปัญหาการปรับตัวของนักกีฬากับโค้ช การจูงใจ การต่อต้าน การแนะแนว ในการฝึกกีฬา

3. ด้านการเรียนรู้และการฝึก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดดังต่อไปนี้ กระบวนการการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงออกของนักกีฬา กลวิธีการฝึกและการจัดวางโครงการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ การใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเพื่อส่งเสริมการฝึกกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. ด้านจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา หมายถึง ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในรายละเอียดดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา โค้ช ความร่วมมือในการฝึกและการแข่งขัน ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ปัจจัยทางสังคมด้านอื่น ๆ

5. ด้านการวัดผลทางจิตวิทยา หมายถึง ความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ การวัดความสามารถและทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคลิกภาพ การทำนายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวถึงเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้คือ

1. บุคลิกภาพกับนักกีฬา
2. ความตั้งใจในสมาธิ และการเร้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กุศโลบายในการควบคุมความเครียดและความวิตกกังวล

5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ

6. จิตวิทยาสังคมในการกีฬา

7. ความก้าวร้าวในการกีฬา

8. ผลกระทบจากผู้ชม

9. การสร้างความสามัคคีในทีม

10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้แยกลักษณะเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬาเพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น ประกอบด้วย

1. กระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การสั่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้รับนั้น นักกีฬาจะต้องมีกระบวนการข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬามีกระบวนการข่าวสารได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพ นักกีฬาก็จะมีความสามารถที่แสดงออกสูงมาก

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่วิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ จะเป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กุศโลบายควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ ซึ่งอาจมาจากภายในตัวของนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเองและอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาหวังบรรลุในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาไม่มีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพราะสถิติไม่ดีขึ้น หรือพ่ายแพ้เสมอ ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีมีหลักเกณฑ์ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กุศโลบายการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้กุศโลบายนี้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้รวดเร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ เช่น กุศโลบาย จินตภาพ คือ การสร้างภาพ

การเคลื่อนไหวในใจ ก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นในกีฬาที่ไม่อนุญาตให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะต้องถูกปรับลงโทษในกีฬาประเภทเหล่านี้ เช่น กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล ความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ตรงกันข้ามในกีฬาที่อนุญาตให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น กีฬาอเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ดีจากการศึกษาพบว่า โดยทั่วไปนักกีฬาที่ชนะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

พีระพงษ์ บุญศิริ (2535) ได้กล่าวว่า ขอบข่ายของจิตวิทยาการกีฬานั้นประกอบด้วย

1. ด้านพัฒนาการและเจริญเติบโตของร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโตกับการฝึกการกีฬา บทบาทของพันธุกรรมที่มีต่อการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา ประสบการณ์ในการฝึก ระดับอายุ วัยกับการเรียนรู้และการแสดงออกในกิจกรรรมกีฬา รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมการจูงใจและระยะเวลาในการเรียนรู้

2. ด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาและโค้ช หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับรายละเอียดในเรื่องต่อไปนี้

2.1 บุคลิกภาพของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน โค้ช และเจ้าหน้าที่กีฬาประเภทต่าง ๆ

2.2 ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬาและโค้ช

2.3 ความรู้ความเข้าใจตนเองทั้งนักกีฬาและโค้ช

2.4 ปัญหาและการปรับตัวของนักกีฬา และโค้ช

2.5 การจูงใจ การต่อต้าน การแนะแนวในการฝึกกีฬา

2.6 ผลทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา

3. ด้านการเรียนรู้และการฝึก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดในด้าน

3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักกีฬา

3.2 ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการแสดงออกของนักกีฬา

3.3 กลวิธีการฝึกและการจัดโครงการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ

4. ด้านจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา หมายถึง ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับโค้ช

4.2 ความร่วมมือในการฝึกกีฬาและการแข่งขัน

4.3 ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

4.4 ปัจจัยทางสังคมด้านอื่น ๆ

5. ด้านการวัดผลทางจิตวิทยา หมายถึง ความสัมพันธ์ทางด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

5.1 การวัดความสามารถและทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ

5.2 ความแตกต่างระหว่างบุคคล

5.3 บุคลิกภาพ

5.4 การทำนายความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬา

สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้กล่าวว่า การศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งเน้นการฝึกสภาพจิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกหัดร่างกาย และเมื่อพิจารณาโดยละเอียด สามารถสรุปขอบข่ายของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา ได้ดังนี้

1. พัฒนาและการเจริญเติบโตของร่างกาย สาระสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่

1.1 บทบาททางพันธุกรรมและประสบการณ์ที่มีต่อการแสดงออกทางการกีฬา

1.2 ขบวนการเจริญเติบโตกับการเล่นกีฬา

1.3 ระดับอายุในการเรียนรู้และการแสดงออก

1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่เรียนรู้ การจูงใจ และความพร้อม

2. บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เนื้อหาสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่

2.1 บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทต่าง ๆ

2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา

2.3 ปัญหาการปรับตัว

2.4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา

2.5 การจูงใจ การต่อต้าน และการแนะนำ

2.6 สมบัติทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬา

3. การเรียนรู้และการฝึกหัด เนื้อหาสำคัญที่ศึกษา ดังนี้

3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬา

3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ และการแสดงออกของนักกีฬา

3.3 การจัดโปรแกรมการฝึก

3.4 การใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ในการฝึกให้มีประสิทธิภาพ

4. จิตวิทยาสังคมกับการกีฬามีหัวข้อที่สำคัญที่ศึกษา ได้แก่

4.1 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ของนักกีฬาในทีม

4.2 การร่วมมือ การแข่งขัน

4.3 คุณสมบัติของผู้นำและผู้ตามที่ดี

4.4 ปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเล่นกีฬา เช่น วัฒนธรรม กลุ่มเพื่อน ขนาดของสังคม การติดต่อสื่อสาร และผลจากผู้ชมที่มีต่อนักกีฬา

5. การวัดทางจิตวิทยา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เนื้อหาที่สำคัญ ดังนี้

5.1 การวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลและกลุ่ม

5.2 การวัดความสามารถ ความถนัด และทักษะทางการกีฬาชนิดต่าง ๆ

5.3 การวัดบุคลิกภาพ

5.4 การทำนายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา

นอกจากนั้นสืบสาย บุญรวีบุตร (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพและการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ได้สูงสุด คือ

1. สมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical fitness and Sports Skills)

องค์ประกอบทางกาย (Physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ดีที่สุด ประกอบด้วย

1.1 สัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น

1.2 สมรรถภาพทางกายที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา หรือแม้แต่ตำแหน่งการเล่น นอกจากนี้ชนิดและลักษณะของสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและของร่างกายเฉพาะกีฬาด้วย

1.3 ทักษะกีฬาเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา

2. จิตใจ (Psychological Skills)

องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental) หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง หรือที่เรียกว่า ใจสู้ (Mental Toughness) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกตัว (Self awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การมีวินัยทางใจ (Mental Discipline) ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ที่มีความกดดันสูงตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา

3. สิ่งแวดล้อม (Situational / Environmental factors)

องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาประกอบด้วย

3.1 องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกายเงินที่สนับสนุนและเครื่องอำนวยความสามารถอื่น ๆ

3.2 องค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เช่น บุคคลใกล้ชิดกับนักกีฬา ผู้ปกครอง หากเป็นนักกีฬาเด็กรวมถึง พ่อ แม่ และในองค์กรกีฬา คือ ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีม และที่สำคัญที่สุด คือ โค้ช ผู้ที่มีผลโดยตรงทั้งความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬาและทัศนคติต่อการกีฬา

ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าทั้งนักกีฬาและโค้ชจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและการนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด

4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้เป็นเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา

5. ช่วยให้โค้ชมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม

6. ช่วยให้การตัดสินใจของโค้ชในการประเมินความสามารถของนักกีฬาและการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและระหว่างโค้ชกับนักกีฬา

8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม โค้ช และนักกีฬาให้ดีขึ้น

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุดและควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเยี่ยม นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาเข้าใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science) ที่พยายามช่วยให้นักกีฬาได้เข้าใจและเห็นความสำคัญของจิตใจ ความคิด และอารมณ์ที่มีผลต่อการเล่นกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน จิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก สืบสาย บุญรวีบุตร (2541) ได้อ้างถึง แจ็ค นิคลอส ที่กล่าวไว้ว่า "ในการแข่งขันรอบสุดท้ายนักกีฬามีความสามารถใกล้เคียงกันแต่ผู้ชนะเลิศ คือ ผู้ที่มีสมรรถภาพจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี" ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ที่กล่าวไว้ว่า "สำหรับสมรรถภาพทางจิตนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มที่ความสามารถสูงสุด เช่น เทคนิคในการฝึกสมาธิ ฝึกจิตมุ่งมั่น การฝึกซ้อมในใจ การสร้างความมั่นใจในตนเอง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวแรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น เทคนิคและปัจจัยเหล่านี้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางกีฬา เช่น ผู้จัดการทีม โค้ช ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ควรจะได้ศึกษาหรือนำความรู้เหล่านี้มาใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายได้รับประสิทธิภาพและคุณภาพสูงสุด โดยเฉพาะโค้ชเป็นบุคคลที่ต้องนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาเพราะเปรียบเสมือน "ผู้ควบคุมนักกีฬา" โดยมีหน้าที่ต้องพยายามพัฒนา ปรับปรุง เพิ่มขีดความสามารถของทีม ฝึกบุคคลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย สติปัญญา คุณธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา กำหนดตารางฝึกซ้อม คิดค้นหาวิธีการฝึกซ้อมต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ ควรจะมีบทบาททั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้"

ความแตกต่างทางด้านทางสรีระและกายภาพตลอดจนความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของโค้ชแต่ละคนย่อมมีผลต่อการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาไปปฏิบัติกับนักกีฬา ดังที่ วิชิต คนึงสุขเกษม (2533) ได้อ้างถึงความแตกต่างทางเพศที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางสังคม การตอบสนองต่อบุคคลของ Bennett and Choen ได้วิเคราะห์ความแตกต่างเหล่านี้โดยละเอียด และได้สรุปธรรมชาติของความแตกต่างทั่ว ๆ ไป 5 ประการ คือ

1. ความคิดของเพศชายหนักแน่นกว่าความคิดของเพศหญิง

2. ความคิดของเพศชายมุ่งคิดในรูปของตนเองมากกว่า ในขณะที่ความคิดของเพศหญิงเน้นหนักแน่นในรูปของสิ่งแวดล้อม

3. ผู้ชายมักคิดคาดการณ์ล่วงหน้าถึงรางวัลและการลงโทษที่เป็นผลจากความเหมาะสมและไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในขณะที่เพศหญิงคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับรางวัลและการลงโทษในฐานะเป็นผลของความเป็นมิตรหรือความเป็นศัตรูกันของสิ่งแวดล้อม

4. สิ่งที่เพศชายคิดมากเกี่ยวข้องกับความปรารถนาให้เกิดความสำเร็จส่วนตัว ในขณะที่สิ่งที่เพศหญิงคิดนั้นเกี่ยวข้องกับความปรารถนาด้านความรักทางสังคมและมิตรภาพมากกว่า

5. ความคิดของเพศชายก่อให้เกิดการกระทำที่พึงประสงค์ร้ายก้าวร้าวในสังคมที่มีการแข่งขันกัน ในขณะที่ความคิดของเพศหญิงก่อให้เกิดอิสระภาพในสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมิตรภาพหรือก่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นมิตร

บทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญมาก ใช้สำหรับจะเพิ่มประสิทธิภาพและทำให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น โค้ชจึงมีความจำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย โค้ชจะต้องมีจุดมุ่งหมาย โค้ชจะต้องตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกไว้ทุกครั้ง และมีขบวนการส่งข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. แรงจูงใจเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อมกิจกรรมให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

3. ความวิตกกังวลนักกีฬาทุกคนจะมีความวิตกกังวลไม่มากก็น้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะมาจากความกลัวว่าจะผิดหวังหรือกลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลงถ้ามีมากเกินไป โค้ชจะต้องพูดให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ

4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด เรียนรู้ได้เร็วและทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจินตภาพ เป็นต้น

5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่วแน่ มีจิตใจมั่นคง จดจ่อต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธินั้นทำให้นักกีฬามีความสามารถดีขึ้น

6. การฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริงๆ และฝึกทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะฝึกได้อย่างอัตโนมัติ

7. การควบคุมความเครียด เมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่า เราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุดทั้งเวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขัน จะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นและแสดงออกอย่างคึกคะนอง สนุกเร้าใจ ทุ่มเท และมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้อย่างแท้จริง(ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

นอกจากนั้นกิจกรรมการฝึกนักกีฬา ตัวนักกีฬาเอง ผู้ฝึกสอนกีฬา ครูพลศึกษา โค้ชกีฬาทั่ว ๆ ไป และนักพลศึกษา จำเป็นต้องนำเทคนิควิธีจากจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกทักษะกีฬา ทักษะความก้าวหน้าทางเทคนิคต่าง ๆ หลักวิธีการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจมาประยุกต์ใช้อย่างผสมผสาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อการกีฬามากที่สุด โดยนำมาประกอบเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะ ความสามารถ พัฒนาเทคนิค

และใช้เสริมแนวให้นักกีฬาได้แสดงออกอย่างเต็มขีดความสามารถ ซึ่งนักกีฬาที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดได้นั้นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งคือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วย (สืบสาย บุญรวีบุตร, 2541)

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

1. ทักษะการจินตนาภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังทางจิต (พลังทางกาย) (Psychic Power)
3. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะการตั้งใจ (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Training)

การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาและโค้ชต้องเริ่มด้วยการเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกปฏิบัติทักษะทางจิต ตามด้วยการเรียนรู้และการฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญแล้วนำไปใช้ประกอบการฝึกซ้อมทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อมในแต่ละวัน จากนั้นนำไปพัฒนาความสามารถในการแข่งขันอีกทางหนึ่ง ในการแข่งขันผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีต้องสามารถเลือกใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เหมาะสมกับนักกีฬา ชนิดกีฬา และประเภทกีฬา นอกจากส่วนประกอบส่วนบุคคลที่ส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการกีฬาแล้ว การเลือกใช้เทคนิคจิตวิทยาการสร้างแรงจูงใจ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬาและโค้ชมีความมุ่งมั่นพากเพียรพยายามไปสู่ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬาไม่หลงทางและไม่เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ย่อท้อ ผิดหวัง ซึ่งรูปแบบของแรงจูงใจมีหลากหลาย ดังรายงานการวิจัยของพีรเจต ริ้วทอง (2536) ที่รายงานเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพบว่า แรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ ความท้าทาย ความสนใจ ความเชี่ยวชาญ ความคิดในการตัดสินใจ และกฎเกณฑ์บรรทัดฐาน ในขณะที่คุสิต สุขประเสริฐ (2539) ได้รายงานถึงเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬามวยไทย พบว่า แรงจูงใจภายในมีผลต่อการเป็นนักมวยไทย ซึ่งได้แก่การเข้าใจเหตุผลของการชนะตนเองทางด้านสมรรถภาพและสุขภาพ การชี้นำตนเองและแบบแผนการดำเนินชีวิต ส่วนแรงจูงใจภายนอกของนักกีฬามวยไทยได้แก่ สิ่งตอบแทนที่ชัดเจน การเป็นที่ยอมรับด้านการแข่งขัน มิตรภาพ และความชอบจากสังคม และยังได้รายงานถึงการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอาชีพมวยไทย พบว่า นักกีฬาอาชีพมวยไทยในอดีตและปัจจุบันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและมีผลต่อสถานภาพของนักมวยไทยกับความสำเร็จในอาชีพ นอกจากนี้ได้มีรายงานในเรื่องของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งพบว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความกล้าเสี่ยง

ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน โดยนักเรียนชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนหญิงทั้ง 5 ปัจจัย และนักกีฬาประเภททีมที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรจะนำข้อมูลในเรื่องของการจูงใจต่าง ๆ เหล่านี้ไปประกอบการตัดสินใจในการพัฒนาโปรแกรมกีฬาและนักกีฬาต่อไป

เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาจะประสบความสำเร็จเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับโค้ชทำหน้าที่ได้ดีเพียงใด โดยที่อนันต์ อัตชู (2538) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของโค้ชที่จะนำทีมหรือนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จนั้นควรจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาคและสรีระวิทยา การออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การปฐมพยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้

2. ใฝ่หาวิธีที่ทันสมัย กล่าวคือ ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับ โค้ชจะต้องแน่ใจและอธิบายได้ และนำไปฝึกให้ได้ผลอย่างจริงจัง

3. ความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง กล่าวคือ โค้ชจะต้องมีคำแนะนำ พูดคุย ชักจูงให้กำลังใจนักกีฬา ให้ฝึกฝนในรูปแบบที่ถูกต้อง และทำให้นักกีฬามีกำลังใจฝึกฝนตนเองภายใต้คำแนะนำของผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องอยู่บนพื้นฐานหลักวิทยาศาสตร์ความเป็นจริงตามหลักธรรมชาติของการเคลื่อนไหวที่ดีและถูกต้องเสมอ จะทำให้ความสามารถนักกีฬาถึงจุดสูงสุด

4. การสื่อสาร โค้ชที่ดีจะต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดีด้วย

5. การได้ประโยชน์สูงสุดจากบุคลากร กล่าวคือ มีความสามารถที่จะใช้บุคลากรหรือโค้ชที่มีอยู่ลงเล่นในการแข่งขันให้ได้เปรียบและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อทีมจะได้ประสบความสำเร็จมากที่สุด

6. การมองเห็นประโยชน์ในการแข่งขัน กล่าวคือ ควรฝึกให้นักกีฬาเป็นสุภาพบุรุษและเป็นคนที่มีจิตใจสะอาด สามารถแข่งขันตามความเชื่อมั่น มีระเบียบวินัย เล่นด้วยความจริงใจ เต็มใจ และมีความยุติธรรม

7. การมีบุคลิกภาพที่ดี เช่น แต่งกายดี รู้จักกาลเทศะ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน กระฉับกระเฉง ทะมัดทะแมง มีอารมณ์มั่นคง ไม่โกรธง่าย และสุขุมเยือกเย็น

8. การทุ่มเท อดทน และการมีความคิดริเริ่ม กล่าวคือ โค้ชต้องมีความเสียสละ ทุ่มเทเวลา กำลังกายและกำลังใจ มีความอดทนและมีความคิดริเริ่มที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ พยายามฝึกฝนทีมให้เกิดทักษะการเรียนรู้ และมีความรักในการเล่นและการต่อสู้

9. การไม่เห็นแต่ตัว โค้ชที่ดีต้องยอมเสียสละแล้วซึ่งสิ่งพึงมีพึงได้เป็นของตนเอง สละความเห็นแก่ตัว ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทีมและส่วนรวม

10. การมีความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยา กล่าวคือ การฝึกและการสอนจะต้องให้เป็นที่เข้าใจของนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาพยายามทำแล้วจะต้องพยายามหาทางให้นักกีฬาทำให้ได้และเกิดความสำเร็จ โค้ชจะต้องเป็นผู้สร้างขวัญกำลังใจให้กับลูกทีมเสมอ พยายามทำให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

11. มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่นและชุมชน กล่าวคือ ดูแลสุขภาพ ความสามารถ และพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงสุด สร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับนักกีฬาในทีมต่อชุมชน สังคมและสาธารณชน สร้างความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และรักความยุติธรรม

12. การมีความรู้ดีในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรู้วิชาพื้นฐานต่าง ๆ ที่จะช่วยให้โค้ชมีความรู้ทั้งด้านหลักการฝึก การใช้แรงให้เหมาะสม หลักและวิธีการเคลื่อนไหวที่ได้เปรียบและถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

13. ความเป็นผู้ชำนาญในกีฬานั้น ๆ หมายถึง รู้จักเกมกีฬานั้น ๆ รู้กติกาการแข่งขัน และรู้ในยุทธจักรของกีฬานั้น ๆ

14. โค้ชจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬา เช่น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย อดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูกทีมด้วยหลักประชาธิปไตย

15. การใช้วาจาสุภาพ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามความสามารถของลูกทีม ให้กำลังใจและสนับสนุนให้ลูกทีมฝึกทักษะที่ดีให้ได้

16. เป็นผู้อบรม กล่าวคือ โค้ชจะต้องอบรมผู้เล่นของตนเป็นประจำหลังการฝึกหรือหลังการแข่งขัน เมื่อได้รับชัยชนะหรือแพ้ก็ตาม ควรให้กำลังใจและหาข้อแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องในครั้งต่อไป

17. ฝึกให้หนักไว้ จะต้องฝึกให้หนักและเพียงพอต่อการแข่งขัน เพื่อให้ลูกทีมรู้คุณค่าของการฝึกหนักและต่อเนื่อง

18. ให้ความสำคัญแก่ทุกคนเท่ากัน โค้ชที่ดีจะต้องทำให้ทุกคนเข้าใจว่าเขาเป็นคนสำคัญในทีม ถ้าขาดเขาแล้วทีมก็ไม่สามารถก้าวไปสู่ชัยชนะได้

19. มีความจริงใจจริงจังในการทำงาน โค้ชที่ดีจะต้องมีความจริงใจ ความซื่อสัตย์แก่ลูกทีมและตนเอง

20. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความสนุกสนาน เรียบร้อย นอบน้อมถ่อมตน ไม่แสดงกิริยาที่ไม่ดีต่อสาธารณชน

โดยวรศักดิ์ เพียรชอบ (2532) ได้สรุปถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวทางด้านจิตวิทยาการกีฬาก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเข้าทำการแข่งขันให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถทำได้ ซึ่งได้แรงเสริมที่สามารถทำได้โดยง่ายคือ คำชมเชยและกล่าวเป็นลักษณะสร้างสรรค์ เป็นต้น

2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่โค้ชจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการฝึกซ้อมให้เป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริง เพื่อให้นักกีฬาสามารถยืนหยัดฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุดและดีที่สุด

3. ควรเพิ่มและลดความตื่นเต้นและความฮึกเหิมในการแข่งขันให้เหมาะสมและถูกต้อง เช่น การนั่งทำสมาธิและการสะกดจิต เป็นต้น

4. ควรจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด

5. โค้ชต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ

6. โค้ชควรหาทางช่วยเหลือนักกีฬาให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีมโนทัศน์ที่ถูกต้องโดยจัดสภาพการณ์ให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จหรือประสบการณ์ที่ดีในการฝึกซ้อมและการให้แรงเสริม

7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อว่าได้สูดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อมจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีกำลังวังชาขึ้น เป็นต้น

8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม

9. โค้ชควรมีรูปแบบการเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม

10. โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมควรเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อนักกีฬา โดยจะต้องเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้และสามารถปฏิบัติได้

11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาและเป็นนักกีฬา หรือการเห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา

12. โค้ชควรมีความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างโค้ชและความสามารถที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการมีคู่ฝึกซ้อมจะทำให้นักกีฬาได้ใช้ความพยายามมากกว่าการฝึกซ้อมคนเดียว

13. การสร้างความกังวลใจและการลดความเครียดในตัวนักกีฬา

14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฐมพยาบาลทางจิตและอารมณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขัน

นอกจากนี้พีรพงษ์ บุญศิริ (2535) ยังได้กล่าวถึงการฝึกซ้อมกีฬาด้านจิตวิทยานั้นจะต้องขึ้นอยู่กับหลักการดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน
   1.1 โค้ชควรตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา
   1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ
   1.3 ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา
   1.4 รู้จักเพิ่มและลดความตื่นตัวในการแข่งขัน
   1.5 จัดสภาพการณ์ฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน
   1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
   1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น
   1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา
   1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม
   1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ
   1.11 การทำตามแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก
   1.12 สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด
   1.13 สร้างสุขภาพจิตให้กับนักกีฬา
2. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน
   2.1 ให้ความสนใจใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก
   2.2 ให้กำลังในสร้างความสามัคคีในทีม
   2.3 สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา
   2.4 ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ
   2.5 บำรุงร่างกายและสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด
   2.6 จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ
   2.7 ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา
3. การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน
   3.1 การควบคุมจิตใจก่อนการแข่งขัน
   3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างการแข่งขัน
   3.3 การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวถึงการเตรียมสภาพจิตใจเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นหน้าที่ของโค้ชที่ใกล้ชิดที่จะเสริมสร้างสภาพความพร้อมทางจิตใจของ

นักกีฬา ความวิตกกังวล แรงกดดันที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬานั้น โค้ชจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจและรู้ถึงความคิด และช่วยนักกีฬาในด้านการเตรียมจิตใจด้วย ตัวอย่าง ความกดดันในตัวนักกีฬาต่อสภาพการแข่งขัน เช่น

1. " จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นไม่ดี "
2. " ฉันจะแพ้ไม่ได้ในขณะนี้เพราะนั้นหมายถึงอนาคตของฉันจะดับวูบลง"
3. "ฉันทนต่อความกดดันนี้ไม่ได้"
4. "ถ้าฉันแพ้ครั้งนี้ ทุกคนจะว่าฉันและฉันจะเป็นผู้ที่ถูกลืม"

โค้ช และผู้ฝึกสอนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจในความรู้สึกของนักกีฬา และต้องให้กำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งนักกีฬาก็มีแนวคิดหรือความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ดังตัวอย่างความนึกคิดของนักกีฬา

1. " ทำอย่างไร ฉันจึงจะควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้"
2. "ทำอย่างไร ฉันจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน"
3. "ทำอย่างไร ฉันจะรู้ว่าอะไรคือสาเหตุและแนวทางการแก้ไขเมื่อฉันเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร"
4. "ทำอย่างไร ฉันจึงมีสมาธิความตั้งใจแน่วแน่เพื่อเล่นให้ดีที่สุด"
5. "ทำอย่างไร ฉันจะพัฒนาทักษะกีฬาได้เร็วและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี"
6. "ทำอย่างไร ฉันจะเตรียมใจให้พร้อมไม่หวั่นไหวในการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญได้"
7. "ทำอย่างไร ฉันจะควบคุมอารมณ์และเล่นได้ดีในช่วงของการแข่งขัน"

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่นักกีฬาประสบอยู่เสมอ เป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จหรือความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นการสร้างความสำเร็จในนักกีฬาเพื่อสู่ความเป็นเลิศเพื่อการแข่งขันในระดับนานาชาตินั้น พอจะสรุปได้ดังนี้

1. มีความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาทั่วไป
2. มีสมาธิและแน่วแน่ดีกว่า
3. มีความคิด ที่จะฝึกซ้อม และมุ่งงานมากกว่านักกีฬาทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวลหรือสิ่งเร้าใจได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจังเพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า

อนันต์ อัตชู (2538) ได้กล่าวถึงบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีความสำคัญมากสำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น โค้ชจึงมีความจำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬาไว้บ้าง ได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย โค้ชจะต้องตั้งจุดประสงค์ของการฝึกไว้ทุกครั้งและมีกระบวนการข่าวสารข้อมูลให้นักกีฬาได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. แรงจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬา ขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

3. ความวิตกกังวล นักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวลไม่มากก็น้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะเกิดขึ้นจากความกลัวว่าจะผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง โค้ชต้องพูดให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ

4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะทำให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด เรียนรู้ได้เร็วและทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจินตภาพ เป็นต้น

5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่วแน่ มีจิตใจมั่นคงและจดจ่อต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิอันแน่วแน่นั้นจะทำให้นักกีฬามีความสามารถดีขึ้น

6. ฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ให้นักกีฬาทำได้จริง ๆ และฝึกให้นักกีฬาทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะทำได้อย่างอัตโนมัติ

7. การควบคุมความเครียด เมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักการควบคุมอารมณ์ ควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่าเราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุด

8. เวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างคึกคะนองและมีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่ สนุกเร้าใจ ทุ่มเทและมีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้ที่แท้จริง

จากนั้นได้กล่าวถึงโค้ชว่า จะต้องมีหลักจิตวิทยาก่อนการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุดดังนี้

1. พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากลงสนาม แต่ถ้านักกีฬาคนใดมีมากไปก็จะต้องลดความกระตือรือร้นลง,

2. เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป

3. พูดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พูดให้เกิดความมั่นใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป

4. ต้องมีการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขัน เพื่อสร้างความมั่นใจให้นักกีฬา

5. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน จะต้องเตรียมนักกีฬาในด้านอาหารกับการพักผ่อนให้เต็มที่และฝึกซ้อมเบา ๆ หรือบริหารร่างกาย และดูเกมการแข่งขันหรือดูวีดีโอเทปของคู่ต่อสู้

6. ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ให้นักกีฬาพักอย่างเต็มที่ ไม่ไปเที่ยวที่ใด และอาจให้อ่านหนังสือเบา ๆ ดูภาพยนตร์ ดูภาพทิวทัศน์ก็ได้ หรือจะนอนเล่นคุยกันก็ได้ในเวลากลางวัน แต่ต้องนอนพักจริง ๆ ในเวลากลางคืนจะต้องนอนปกติ

7. ก่อนการแข่งขัน 4 ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการแข่งขันจะต้องย่อยง่าย เป็นอาหารที่นักกีฬาชอบ คุ้นเคย และจะต้องไม่รับประทานมากไป

8. ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีการนวดกล้ามเนื้อทุกส่วน

9. ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย ถ้านักกีฬาคนใดยังตื่นเต้นอยู่หรือกังวลมากไปให้อบอุ่นร่างกายให้มาก ๆ หน่อย อาจช่วยได้มาก

10. ก่อนลงสนามแข่งขันไม่ควรสอนอะไรอีกแล้ว ถ้าจะพูดก็เพียงสั้น ๆ ว่า "โชคดีนะ" เท่านั้นก็น่าจะพอ

11. ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬามีอารมณ์เครียดระหว่างการแข่งขัน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ โค้ชควรจะเปลี่ยนตัว การลดความเครียดอาจจะกระทำโดยให้นักกีฬานั่งเฉย ๆ หายใจยาว ๆ เดินไปเดินมาแล้วนั่งพัก

12. หลังจากการแข่งขันนักกีฬาอาจเกิดความเครียดขึ้นอีก โดยเฉพาะเวลาแพ้ อาการต่าง ๆ อาจมี เช่น ความไม่พอใจ ก้าวร้าว ท้อแท้ หมดกำลังใจ ซึมเศร้า โค้ชควรจะพูดให้นักกีฬาเข้าใจเหตุผล และพยายามดึงความรู้สึกของนักกีฬาให้อยู่ในสภาพเดิมให้ได้โดยเร็ว

นอกจากนี้เจริญ กระบวนรัตน์ (2532) ยังได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ให้นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสุดมิได้หมายความว่าจะมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ไปด้วย จะเห็นได้จากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อต้องทำการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจในลักษณะดังกล่าวนี้สามารถส่งผลกระทบถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง วิธีการฝึกจิตวิทยามีดังนี้

1. การฝึกจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ระยะก่อนการแข่งขัน 1-2 วัน เป็นช่วงที่นักกีฬาจะได้รับผลกระทบกระเทือนทางด้านสรีระวิทยาง่ายที่สุด ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างสำคัญกับสภาพจิตใจควรมีการพิจารณา และตรวจสอบนักกีฬาในขณะที่มีความเครียดสูงสุดก่อนการแข่งขันควรป้องกันและหาวิธีผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬา ทั้งยังเป็นการสร้างความอุ่นใจให้กับนักกีฬาด้วย โดยการให้นักกีฬาได้รับประทานอาหารตามตารางโภชนาการที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่มของ

การฝึกซ้อมและควรให้นักกีฬาได้รับการพักผ่อนหลับนอนอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6-7 ชั่วโมง ก็เป็นการเพียงพอ

2. การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 นาที ก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นโค้ชจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง ชวนสนทนาหรือแนะนำวิธีการต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีโยคะของอินเดีย หรือการนั่งสมาธิฝึกพลังของญี่ปุ่น ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างดี วิธีผ่อนคลายความเครียดในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่งก็คือ การให้นักกีฬาได้ปรับตัวเองตามความต้องการของตน เป็นการเรียนรู้ถึงสภาวะความเครียดที่กำลังประสบอยู่ และพยายามที่จะขจัดให้หมดไป การกำหนดความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า "จะต้องทำอะไรและทำอย่างไร" เพื่อให้บังเกิดผลต่อการเคลื่อนไหวได้ดีที่สุด โดยวิธีการนี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองอย่างได้ผล

3. การผ่อนคลายความเครียดภายหลังการแข่งขันอาจกระทำได้หลายวิธี เช่น อาจปล่อยให้นักกีฬามีเวลากับการอาบน้ำมากขึ้น หรือปล่อยให้มีเวลาว่างเป็นของตนเองมากกว่าปกติ ต่อจากนั้นจึงค่อยอธิบายการทำหน้าที่ในการแข่งขันของแต่ละคนที่ผ่านมาให้ทราบภายหลัง ซึ่งในช่วงนั้นความเครียดของนักกีฬาจะถูกผ่อนคลายลง และพร้อมที่จะรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ตลอดจนข้อเสนอแนะจากโค้ชอย่างดี ขณะเดียวกันควรเอาใจใส่นักกีฬาที่ประสบความพ่ายแพ้เป็นพิเศษหลังจากการแข่งขัน พร้อมทั้งชี้แนวทางที่จะนำไปสู่ชัยชนะในโอกาสข้างหน้า เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและให้กำลังใจแก่นักกีฬาต่อไป

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ

รัชนีพร สุกิน (2545) อ้างถึง ธงชัย สุขดี (2533) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย ประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 142 คน

ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกรีฑา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันรอบแรกกับรองชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อน การแข่งขันไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำ กับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในก่อนการแข่งขันในรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันรอบแรกไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

พีรเจต ริ้วทอง (2536) ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 21 ในปีพ.ศ. 2536 จากกลุ่มนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมจากนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ จำนวน 4,569 คน ประเภทละ 400 คน รวมเป็น 800 คน พบว่าแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนใจและบรรทัดฐานของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันมีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม พบว่าแรงจูงใจเกี่ยวกับความท้าทาย ความสนใจ ความเชี่ยวชาญ ความคิดในการตัดสินใจ และกฎเกณฑ์บรรทัดฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2536 และโค้ชมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 มี 5 ประเภทกีฬา ได้แก่ กีฬาที่ใช้ความแม่นยำ ประเภทกีฬาทีม ประเภทกีฬาปะทะ ประเภทกีฬาที่ใช้แร็กเก็ต ประเภทกีฬาว่ายน้ำ และกรีฑา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ โค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 เทคนิคจิตวิทยาใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โค้ชกีฬามหาวิทยาลัยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 เทคนิคจิตวิทยาการ

กีฬาที่ใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคเสริมให้มีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม และเทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยและโค้ชมหาวิทยาลัยต้องการเรียนรู้จิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก ต้องการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติในระดับมาก โค้ชทีมชาติไทยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันกับโค้ชมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากผลการวิจัยของศาสตราจารย์ ดร.กูลด์และคณะ อ้างในสนั่น สนธิเมือง (2535) พบว่า คุณลักษณะของโค้ชดีเด่นของคนอเมริกัน ในการเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา สรุปได้ 7 ประการ ดังนี้คือ

1. การสร้างจินตภาพ
2. การฝึกสมาธิและการรับรู้ทางจิต
3. การควบคุมความเครียดและวิตกกังวล
4. การฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด
5. กุศโลบายการพูดกับตนเอง
6. การสื่อสารระหว่างนักกีฬากับโค้ช
7. แรงจูงใจและสิ่งเร้าใจ

นอกจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 7 ประการดังกล่าว โค้ช ผู้ฝึกสอน พบว่ามีกุศโลบายและเทคนิคอื่น ๆ ที่จะช่วยความเป็นเลิศให้แก่นักกีฬา ได้แก่ การฝึกจิตใจเข้มแข็ง การตั้งเป้าประสงค์ของการเตรียมจิตใจเมื่อแข่งขันกับคู่ปรับ พฤติกรรมฮึกเหิม การเป็นผู้นำ ปัญหาการสื่อสารนักกีฬากับโค้ช การสร้างขวัญและกำลังใจ การสร้างคุณค่าน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งปัญหาของนักกีฬากลัวแพ้ ขาดความมั่นใจ มั่นใจเกินไป มีทัศนคติทางลบ และผู้ไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น

ยศวิน ปราชญ์นคร (2536) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล โดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการยิงประตูโทษ ทดสอบในนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูโทษอย่างเดียว ทดลอง 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถก่อนและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถในการยิงประตูโทษสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึก และสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการยิงประตูโทษทั้งสามกลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม

วัชระ คำเพ็ง (2537) ได้ทำการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอาชีพ ในนักกีฬามวยไทย จากกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยสูงกับกลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำ ของนักกีฬามวยไทยในอดีตกับนักมวยไทยในปัจจุบันเพื่อการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยกับสถานภาพของนักมวยไทยจำนวนทั้งสิ้น 60 คน เป็นนักมวยไทยในอดีต 30 คน และนักมวยไทยในปัจจุบัน 30 คน พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ระหว่างนักมวยไทยในอดีตและนักมวยไทยในปัจจุบันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยสูงมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพของนักมวยไทยกับสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาเทคนิคและกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬาโดยโปรแกรมที่สัมฤทธิ์ผลของกีฬามวยปล้ำของศาสตราจารย์ ดร.กูลด์และคณะ (อ้างในสนั่น สนธิเมือง,2535) และรายงานถึงลำดับความสำคัญของกุศโลบายที่ใช้ในกีฬาประเภทนี้ 21 เทคนิค คือ

1. ความที่ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. ทัศนคติทางบวก (Positive Attitude)
3. แรงจูงใจบุคคล (Individual Motivation)
4. การตั้งใจและสมาธิ (Attention Concentration)
5. การตั้งเป้าประสงค์ (Goal Setting)
6. การเตรียมสภาพจิตใจก่อนแข่งขัน (Rematch Mental Preparation)
7. ความสามารถในการโค้ช (Coachability)
8. พฤติกรรมก้าวร้าวฮึกเหิม (Aggression Assertive Behavior)
9. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
10. ความวิตกกังวล การควบคุม ความเครียดเพื่อแข่งขัน (Anxiety Competitive Stress Control)
11. การฝึกจิตใจ (Mental Practice Imagery)
12. การเป็นผู้นำ (Leadership)

13. ปัญหาการสื่อสารกับนักกีฬา (Communication Problems)

14. พฤติกรรมไม่ดีในการฝึกซ้อม (Poor Practice Behavior)

15. ความกลัวจะล้มเหลว (Fear of Failure)

16. ความสามัคคีของทีม การผสมผสานและการเข้าร่วมกัน (Team Cohesion / Unity Harmony)

17. ขาดความมั่นใจ (Lack of Confidence)

18. ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportmanship Character)

19. ความมั่นใจมากเกินไป (Overconfidence)

20. ทัศนคติทางลบ (Negative Attitude)

21. ความสำเร็จต่ำกว่ามาตรฐาน (Underachievement)

สรุปผลจากการศึกษาทำให้ทราบว่า :

1. เทคนิคและกุศโลบายทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความตั้งใจ และการทำสมาธิ การขาดความเชื่อมั่น และความลำบากทางจิตใจ เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุด

2. โค้ช ผู้ฝึกสอนนิยมทักษะและกุศโลบายจิตวิทยาการกีฬา ประเภทการตั้งเป้าประสงค์ การสร้างขวัญและความสามัคคีในทีม การฝึกจินตภาพ การฝึกซ้อมทางสมรรถภาพจิต และการสื่อสารเข้าใจ ตามลำดับ

3. โค้ช ให้ความคิดเห็นว่า เทคนิคที่เปลี่ยนแปลงยากมาก ได้แก่ ความกลัวการล้มเหลว ความไม่ประสบความสำเร็จ และพฤติกรรมความก้าวหน้าฮึกเหิม

4. โค้ช ผู้ฝึกสอนมีความคิดว่า ทักษะและกุศโลบายที่ใช้มากและมีการเปลี่ยนแปลงมากใช้ง่ายที่สุด ได้แก่ การสร้างขวัญ ความสามัคคีในทีม การสื่อสาร ลักษณะของความมีน้ำใจนักกีฬา การตั้งเป้าประสงค์ และพฤติกรรมการไม่ขยันฝึกซ้อม

5. โค้ช ผู้ฝึกสอนรายงานว่าเทคนิคและกุศโลบายที่สร้างความสำเร็จบ่อยที่สุดและยากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวและฮึกเหิม ไม่มีความสำเร็จ กลัวจะแพ้ และขาดความมั่นใจ

นัยนา บุพพวงษ์ (2538) อ้างถึงธนากร ศรีชาพันธ์ (2538) ได้ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟของนักเทนนิสเยาวชนชายและหญิงอายุ 12–17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่นเทนนิสในระดับแข่งขันจำนวน 30 คน เป็นนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จำนวน 15 คน และเป็นนักเทนนิสจากสนามบางนา จำนวน 15 คน กำหนดกลุ่มนักเทนนิสเยาวชน จากสนามเทนนิสบางนาเป็นกลุ่มควบคุม และนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของ เฮวิท(Hewitt 's achievement test) กลุ่มทดลอง ฝึกทักษะการ

เสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเปาหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 3 , 6และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังมีรายงานการศึกษาของดุสิต สุขประเสริฐ (2539) ที่ได้ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามวยไทย จากกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น นักมวยไทยสมัครเล่นและนักมวยไทยอาชีพ จำนวน 71, 40 และ 82 คน ตามลำดับ ช่วงอายุระหว่าง 18 – 24 ปี พบว่าแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ การเข้าใจเหตุผลการชนะตนเอง ด้านสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ การชี้นำตนเองและด้านแบบแผนการดำเนินชีวิต ส่วนแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ ด้านสิ่งที่ตอบแทนที่เด่นชัด ด้านการเป็นที่ยอมรับ ด้านการแข่งขัน ด้านมิตรภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความเห็นชอบจากสังคม แรงจูงใจโดยส่วนรวมที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ ด้านการเข้าใจเหตุผล การชนะตนเอง ด้านสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ สิ่งที่ตอบแทนที่เห็นได้ชัดและด้านการเป็นที่ยอมรับ

มงคล จำนงค์เนียร (2536) อ้างถึง อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2532) ที่ได้รายงานผลการศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส (Neo Humanist) ซึ่งได้เทคนิคทางจิตวิทยาผสมผสาน 4 เทคนิค ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้คำพูดด้านบวกมาใช้เป็นกระบวนการสอนทักษะยิมนาสติกลีลากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอนุบาล จำนวน 20 คน เวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนอนุบาลมีพัฒนาการจิตวิทยาแบบผสมผสานนี้ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 5 และ 10 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแสดงความสามารถเชิงยิมนาสติลีลา มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยที่สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้อ้างถึง รูซเซอร์ (Reusser, 1986) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของโค้ชบาสเกตบอล จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อการตรวจสอบ สังเกตพฤติกรรมฮึกเหิมและพฤติกรรมไม่ก้าวร้าว ซึ่งแสดงโดยโค้ชบาสเกตบอล ระดับวิทยาลัยในขณะกำลังฝึกสอนนักกีฬาหญิงระหว่างการแข่งขันจะถูกเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกวีดีโอเทป 6 ครั้ง โปรแกรมการแข่งขันบาสเกตบอลจะถูกแบ่งเป็นต้นฤดู กลางฤดู ปลายฤดู การแข่งขันเล่นเป็นทีมเหย้า 2 ครั้ง การเล่นแบบทีมเยือนนี้ถูกเลือกจากการแข่งขัน การเลือกเกมการแข่งขันแบบแพ้ชนะเท่ากัน 3 ครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ความแปรปรวนทางเดียว และใช้วิเคราะห์รายคู่ของเชฟ (Scheffe) กลุ่มตัวอย่างถูกบันทึกไว้ 6 ครั้ง ตลอดจนการแข่งขันการให้คำแนะนำด้วยปากเปล่า จะถูกบันทึกโดยไมโครโฟนชนิดพิเศษ พฤติกรรมจะถูกวิเคราะห์โดยการรวบรวมในช่วง 2 นาที และติดตามอีก 3 นาที โดยไม่มีการใช้สัญลักษณ์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าผู้ถูกทดสอบไม่ได้มีพฤติกรรมก้าวร้าวในขณะที่ทีมกำลังแพ้เมื่อเปรียบเทียบกับทีมกำลังชนะ แต่พฤติกรรมก้าวร้าวถูกแสดงในขณะที่เป็นทีมเหย้า กลุ่มตัวอย่างจะมีความก้าวร้าวในช่วงแรกแต่จะมีพฤติกรรมที่สั่งการในขณะที่ฤดูการแข่งขันกำลังดำเนินไป

ดังนั้นจากการศึกษาทางทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่านักวิชาการทางด้านพลศึกษาหลายท่านมีความเห็นสอดคล้องกันว่า จิตวิทยาการกีฬานั้นมีคุณค่า มีความสำคัญ และมีบทบาทต่อการกีฬามาก โดยเฉพาะการเพิ่มประสิทธิภาพทางการกีฬา ดังนั้นโค้ชจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและหลักการฝึกจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา จึงเป็นผลให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาค้นคว้าในด้านการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชที่มีผลต่อนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปี พ.ศ. 2545 – 2546