

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็น โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา พ.ศ. 2545 – 2546 จำนวน 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1 ชุด ซึ่งแบ่งเป็นคำถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมีคำตอบให้เลือกตอบและเติมคำ จำนวน 9 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา มีลักษณะเป็นคำถามแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 14 ข้อ ใหญ่ แยกเป็น 56 ข้อย่อย ตอนที่ 3 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ จำนวน 14 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา จำนวน 14 ข้อ คำถามทั้ง 2 ส่วน มีลักษณะเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่ปฏิบัติเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ร่วมมืออย่างดีจากโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านในการตอบแบบสอบถาม ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของแบบสอบถามที่กรอกสมบูรณ์แล้วผู้วิจัยรวบรวมและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง นำข้อมูลที่ได้อา วิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติกับนักกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี การศึกษา พ.ศ. 2545 - 2546 สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับมากและนำไปปฏิบัติหลายวิธีตามลำดับ 1 – 3 ดังนี้คือ

1. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเหิม โดยแสดงความคิดเห็นเมื่อนักกีฬาทำได้ เช่น ปรบมือ ยกนิ้ว ยิ้ม กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ และมั่นใจในความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43

2. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ โดยกระตุ้นให้มีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น และรู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ชั่วขณะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14

3. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยตั้งจุดหมายร่วมกัน เช่น มีตารางเวลาในการฝึกซ้อม ตั้งเป้าหมายในการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07

ตอนที่ 2 เทคนิคจิตวิทยาที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาทั้ง 14 เทคนิค เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ดังนี้ เทคนิคความสามารถในการโค้ชมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเหิมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และเทคนิคการควบคุมอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

ตอนที่ 3 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา 14 เทคนิค จากการศึกษาคพบว่า โดยส่วนรวมแล้วเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปใช้มากที่สุด 3 อันดับคือ เทคนิคความสามารถในการโค้ชมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และเทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29

อภิปรายผลการวิจัย

ตอนที่ 1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจากสถาบันหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือโค้ชที่ไม่ได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจากสถาบันหรือหน่วยงาน แต่มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนานักกีฬาของตนให้มีความสามารถสูงขึ้น จึงหาความรู้ต่างๆที่ตนเองยังขาดเพิ่มขึ้นรวมถึงเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาด้วย โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีประสบการณ์จากการเล่นกีฬาและนำเทคนิคเหล่านี้ไปปฏิบัติกับตนเองแล้วประสบความสำเร็จ สิ่งที่ทำให้เกิดความสำเร็จโค้ชคิดว่ามาจากเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ตนเองปฏิบัติอยู่ จึงทำให้โค้ชเหล่านั้นนำเทคนิคจิตวิทยาไปปฏิบัติกับนักกีฬาของตนเองเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถของตนอย่างเต็มที่

บทบาทของโค้ช คือการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงออกถึงความสามารถได้สูงสุดเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่เพื่อความเป็นเลิศ การฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเปรียบเป็นสนามทดสอบหรือประเมินผลของโค้ช และผู้ฝึกสอนกีฬาได้เป็นอย่างดี ว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองได้สมบูรณ์หรือไม่ เพียงใด เมื่อพิจารณาให้ความสำคัญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอยู่ในระดับมาก มี 10 เทคนิค และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ระดับมาก 3 ลำดับแรกคือ

1. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม เทคนิคนี้มีความสำคัญมาก เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจของทีมการสร้างความเชื่อมั่นแก่นักกีฬา รวมทั้งแก้ปัญหาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่กลัวแพ้ และขาดความมั่นใจ สามารถกระตุ้นให้นักกีฬาอยากลงแข่งขัน ซึ่งอนันต์ อัครชู (2538) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาก่อนการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุดดังนี้

- พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากลงสนาม แต่ถ้านักกีฬาคนใดมีมากไปก็จะต้องลดความกระตือรือร้นลง

- เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป

- พูดยให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พูดยให้เกิดความมั่นใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป

2. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ อาจเป็นเพราะว่าโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ให้ความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยานี้ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ การแข่งขันเป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว หรือมีความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสภาพการณ์เกินความสามารถของนักกีฬาเองในการแก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมากของนักกีฬาที่จะต้องควบคุมอารมณ์ของตนให้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

สถานการณ์การแข่งขันที่มีสำคัญมากๆ ถ้านักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะเป็นจุดด้อยที่เด่นมากในการแข่งขัน จะเห็นได้จากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องทำการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาและโค้ชควรจะทราบถึงสาเหตุของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เทคนิคนี้ เจริญ กระจบวรรัตน์ (2532) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยา ก่อนการแข่งขัน และการฝึกควบคุมจิตใจในการแข่งขัน

การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 นาที ก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นโค้ชจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง ชวนสนทนาหรือแนะนำวิธีการต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธียุคะของอินเดีย หรือการนั่งสมาธิฝึกพลังของญี่ปุ่น ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างดีวิธีผ่อนคลายความเครียดในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่งก็คือ การให้นักกีฬาได้ปรับตัวเองตามความต้องการของตน เป็นการเรียนรู้ถึงสภาวะความเครียดที่กำลังประสบอยู่ และพยายามที่จะขจัดให้หมดไป การกำหนดความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า “จะต้องทำอะไรและทำอย่างไร” เพื่อให้บังเกิดผลต่อการเคลื่อนไหวได้ดีที่สุด โดยวิธีการนี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหว และควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างได้ผล

3. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจ ในการกำหนดเป้าหมายยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายในเพื่อการเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำท่ายและชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาและเป็นตัวเพิ่มระดับความมั่นใจอีกด้วย สำหรับเทคนิคการตั้งเป้าหมายนี้ ยศวิน ปราชญ์นคร (2536) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงประตูโทษภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มยิงประตูโทษควบคุมกับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งได้สอดคล้องกับธนากร ศรีชาพันธ์ (2538 อังโนนัยนา บุพพวงษ์, 2538) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเลิฟของนักเทนนิสเยาวชนชายและหญิง

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2536 และโค้ชมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ โค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 เทคนิคจิตวิทยาใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โค้ชกีฬาวิทยาลัยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคเสริมให้มีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเก็ม และเทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง

การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในระดับมากของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้นคล้ายกับผลการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2536 และโค้ชมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 วิจัยของ สนั่น สนธิเมือง คือเทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเก็ม

จากการศึกษาและเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2536 และโค้ชมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 ของสนั่น สนธิเมือง (2535) ยังพบว่าโค้ชทีมชาติไทยและโค้ชมหาวิทยาลัยต้องการเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก ต้องการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติในระดับมาก โค้ชทีมชาติไทยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันกับโค้ชมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาอยู่ในระดับมากเช่นกัน

ตอนที่ 2 เทคนิคจิตวิทยาที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก เรียงลำดับความสำคัญ 1-3 ดังนี้

ลำดับที่ 1 เทคนิคความสามารถในการโค้ช

ลำดับที่ 2 เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเข็ม

ลำดับที่ 3 เทคนิคการควบคุมอารมณ์

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นไปได้ว่าโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ยังต้องการใช้เทคนิคนี้กับนักกีฬา และต้องการเรียนรู้บทบาท หน้าที่ และเทคนิคนี้เพิ่มมากขึ้น โดยที่อนันต์ อัคร (2538) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของโค้ชที่จะนำทีมหรือนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จนั้นควรมีคุณลักษณะต่างๆ เช่น ความเป็นผู้ชำนาญในกีฬานั้น ๆ ใฝ่หาวิธีที่ทันสมัย ความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง การมีความรู้ดีในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรู้วิชาพื้นฐานต่าง ๆ ที่จะช่วยให้โค้ชมีความรู้ทั้งด้านหลักการฝึก การใช้แรงให้เหมาะสม หลักและวิธีการเคลื่อนไหวที่ได้เปรียบและถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เทคนิคที่ 3 เทคนิคที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้มาก เพราะว่าโค้ชจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในทักษะต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่นักกีฬาอย่างสูงสุดและมีประสิทธิภาพ (วิจิต พาณี, 2525)

ตอนที่ 3 เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬา เรียงลำดับความสำคัญ 1-3 ดังนี้

ลำดับที่ 1 เทคนิคความสามารถในการโค้ช เทคนิคนี้อาจเหมือนกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ แต่กล่าวได้อีกเหตุผลว่าโค้ชคือผู้กำหนดแนวทางในอนาคตให้แก่ทีม โค้ชบางคนอาจถูกเลือกขึ้นมาโดยพิจารณาจากระดับความสามารถ ระดับฝีมือ หรือพิจารณาจากภูมิหลังว่าเคยเป็นนักกีฬาระดับทีมชาติในการกีฬาประเภทนั้น ๆ มาก่อน แต่คุณสมบัติดังกล่าวก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เขาผู้นั้นกลายมาเป็นโค้ชที่ดี โค้ชที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติเป็นผู้นำด้านการชี้แนะ โค้ชจะต้องมีความเป็นผู้นำ เพื่อชักจูงให้ลูกทีมปฏิบัติตามเทคนิคยุทธวิธี เป้าหมาย รวมทั้งการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ลำดับที่ 2 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถึงแม้ว่าคนเราจะ เป็นสัตว์สังคมอยู่ร่วมกัน แต่บางครั้งการอยู่ร่วมกันกับคนในกลุ่มอาจจะมีปัญหาเกิดขึ้นเนื่องจาก

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคน ทั้งนี้อาจมาจากการเลี้ยงดู นิสัย ค่านิยมและอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจึงเป็นเรื่องที่ท้าทาย เป็นสิ่งที่โค้ชต้องเรียนรู้และต้องใช้ความสามารถสูง ในการทำให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม เพราะนักกีฬาแต่ละคนอาจจะต้องใช้วิธีการหรือคำพูดที่แตกต่างกันไป การทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะนั้นสามารถทำได้และจะทำให้เกิดพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะผลักดันให้ทีมไปสู่ความสำเร็จได้ ดังคำกล่าวที่ว่าสามัคคีคือพลัง (พระพงษ์ บุญศิริ, 2535) ฉะนั้นเทคนิคนี้จึงเป็นเทคนิคในอุดมคติของโค้ชเช่นกัน

ลำดับที่ 3 เทคนิคที่ทำให้ให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีระดับทักษะดีเท่ากัน มีความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่าจะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่าและเป็นผู้ชนะ ดังที่ สิบสาย บุญวิบุต (2541) ได้อ้างถึง แจ็ค นิคโลส ที่กล่าวไว้ว่า ในการแข่งขันรอบสุดท้ายนักกีฬามีความสามารถใกล้เคียงกันแต่ผู้ชนะเลิศ คือ ผู้ที่มีสมรรถภาพจิตที่ดีและเข้มแข็งกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี ซึ่งความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ (Loehr, 1986 อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542)

1. ความมั่นใจในตนเอง
2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ
3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ
4. การจินตภาพ
5. แรงจูงใจ
6. พลังงานเชิงบวก
7. ทักษะคติ

ในการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาโค้ชที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติโค้ชต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬามีความสัมพันธ์กันเพราะแต่ละเทคนิคจิตวิทยามีเหตุผลสำคัญประการหนึ่งก็คือ จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา โค้ชจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ใฝ่หาวิธีฝึกที่ทันสมัยสามารถวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง มีการสื่อสารที่ดี บริหารบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีจริยธรรมและมีความเชื่อถือคุณค่าของการแข่งขัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน กระตือรือร้น และมีความคิดริเริ่ม มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่นและชุมชน มีความรู้ในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา บทบาทของโค้ชมีทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างการแข่งขัน และภาย

หลังการแข่งขัน โค้ชที่โค้ชจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยโค้ชต้องตระหนักว่านักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกอย่างมีจุดประสงค์ทุกครั้ง ให้ได้รับกระบวนการข่าวสารที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ ฝึกซ้อมให้นักกีฬาใช้วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยา เพื่อเวลาฝึกซ้อมหรือเวลาแข่งขันนักกีฬาจะมีจิตใจเล่นกีฬาอย่างเต็มที่ ส่งผลให้ความสามารถของโค้ชเป็นที่ประจักษ์แก่วงการกีฬาและสังคมต่อไป

ดังนั้น โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จึงได้นำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหล่านี้ไปปฏิบัติกับนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้กล่าวได้ว่าโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีทักษะความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เทคนิคจิตวิทยาที่นำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาได้ดี และเนื่องจากความแตกต่างของนักกีฬาในด้านความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้โค้ชยังต้องรู้ถึงจิตใจของนักกีฬาอีกด้วย โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการที่อยากจะเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาที่อยากจะเรียนรู้อยู่ในระดับมาก และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เห็นความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา กล่าวคือ บทบาทของโค้ชที่ค้ำจุนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา อย่างไรก็ตามเทคนิคต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยสนับสนุนให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้สูงสุดและเต็มศักยภาพที่ตนเองมี อันจะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ โค้ชจึงจำเป็นต้องเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาให้เหมาะสมกับแต่ละประเภทกีฬา และความแตกต่างระหว่างบุคคลให้มากที่สุด ทำการฝึกฝนอย่างถูกต้องและต่อเนื่องจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีกว่า และมีกรนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า ส่วนใหญ่โค้ชนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิคใหญ่ 56 เทคนิคย่อยไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ และเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติในระดับมาก ย่อมแสดงให้เห็นว่า โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เห็นคุณประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา อีกทั้งมีความตั้งใจจริงที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 50.00 ไม่เคยได้รับความรู้ทางด้าน

จิตวิทยาการศึกษา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบุคคลทางด้านการศึกษา ควรให้มีการส่งเสริม สนับสนุน เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านจิตวิทยาการศึกษาให้แก่ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างจริงจังและต่อเนื่องโดย

1. จัดให้มีการอบรมสัมมนาเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการศึกษาเพื่อประโยชน์และแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมทางด้านจิตวิทยาการศึกษาของโค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้อง
2. โค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสนใจ เรียนรู้ และทำความเข้าใจในหลักและวิธีการทางด้านจิตวิทยาการศึกษาอย่างถ่องแท้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการศึกษาของโค้ชในแต่ละระดับในจังหวัดเชียงใหม่ ภูมิภาค และประเทศ
2. ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการศึกษาที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาศาสตร์การกีฬาของโค้ชกับสิ่งที่โค้ชปฏิบัติจริงการตอบของนักกีฬา
4. ศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการศึกษาแต่ละชนิดกีฬาว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร