



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาในปัจจุบันหากจะอาศัยความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายอย่างเดี๋ยวม่าเพียงพอ ผู้ฝึกสอนกีฬาและตัวนักกีฬาเองจึงจำเป็นต้องศึกษาและเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการ รู้จักนำเอาหลักการ ทฤษฎีและวิธีการใหม่ ๆ ที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสมบูรณ์และขีดความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด (ชาณูชัย โพธิ์คลัง, 2532) จิตวิทยาการกีฬาก็จัดเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังตื่นตัวและเป็นที่น่าสนใจของวงการกีฬาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศทางยุโรปและอเมริกา ซึ่งถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถให้กับนักกีฬา (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2535)

ประโยค สุทธิสง่า (2533) ได้กล่าวถึงบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาในฐานะเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาว่า "จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังตื่นตัวและเป็นที่น่าสนใจอย่างมากในวงการกีฬา โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลของกลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อทำนายและสร้างความเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมทางการกีฬา" โดยอาจสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนและขณะแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความตั้งใจและเข้าใจนักกีฬามากขึ้น และรู้จักวิธีการบำรุงขวัญและกำลังใจรวมทั้งจูงใจนักกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬายไปใช้ในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

5. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนกีฬาในการประเมินความสามารถทางการกีฬา และคัดเลือกนักกีฬาที่มีความมั่นคงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

6. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่มีประโยชน์ทางทฤษฎี หลักการและรายงานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา ให้ความสะดวกแก่การนำไปใช้ในการฝึกสอนกีฬา

แฮร์ริส (Harris, 1984) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันให้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่าง ๆ หรือใช้ในการช่วยจิตบำบัด หรือใช้ในแง่จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้จิตวิทยา จะช่วยทำให้ทักษะพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างดี ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรจะฝึกทักษะร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางด้านจิตใจ และกลยุทธ์การเรียนรู้ รวมทั้งทักษะทางด้านจิตวิทยาควบคู่ไปด้วย

คลาค (Clarks, 1982 ; อ้างถึงใน สนิตกร สมานิต, 2530) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาในรูปแบบที่เกี่ยวกับบุคคลสภาพ สภาพทางด้านอารมณ์ที่มีผลต่อการกีฬา หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญมากในการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาใช้ในทางพลศึกษา เช่น การรับรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง แรงจูงใจ ความพร้อม เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เล่นกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะอาศัยความสามารถและความสมบูรณ์ทางร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้ฝึกเล่นกีฬา และตัวนักกีฬาเองจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการรู้จักนำเอาทฤษฎีและวิธีการที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสำเร็จ และขีดความสามารถทั้งร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากกีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคมของผู้เล่น เพราะจิตวิทยาเป็น การศึกษาพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์คือมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงและพัฒนาได้ ดังนั้นจิตวิทยาจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางการกีฬาอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการจัดชนิดหรือประเภทของกีฬา อุปกรณ์ สถานที่ และเทคนิคการฝึกสอนให้เหมาะกับผู้เล่น

แต่ละคนเพื่อให้ผู้เล่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะในกีฬานั้นๆ อีกนัยหนึ่งว่าการกีฬาจำเป็นต้องอาศัยจิตวิทยาที่ดี (กรมพลศึกษา, 2527)

ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 24 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เมื่อปี ค.ศ.1988 ซึ่งนักกีฬาของประเทศเจ้าภาพจะต้องฝึกซ้อมอย่างหนักมาก มีการนำเอาจิตวิทยามาใช้เพื่อกระตุ้นสัญชาตญาณแห่งความสำเร็จ โดยนักกีฬาจะต้องฟังเพลงประจำทีมชื่อ "ฮัยฮนะ" ทุกวันตอนรับประทานอาหารเช้า กลางวัน และเย็น แต่หลังการฝึกซ้อมจะมีเพลงเบา ๆ ฟังเพื่อการผ่อนคลาย เป็นเพลงพื้นบ้านของเกาหลีใต้ อาทิ "ฮกฮยองความมั่งคั่งแห่งกรุงโซลของเรา" แต่ถ้าวางการฝึกซ้อม นักกีฬาทิมชาติเกาหลีจะได้ยินเสียงจากลำโพงก็คือ คำว่า "ฮู้ ฮู้ ฮู้" เท่านั้น (ไพรัช พงศ์พานิชย์, 2531) เช่นเดียวกันในระหว่างที่นักกีฬาทุกชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งนี้ได้ปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำวันในหมู่บ้านนักกีฬาก็คือ การหันหน้าเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเป็นที่พึ่งก่อนถึงเวลาแข่งขัน ซึ่งศูนย์ศาสนาในหมู่บ้านนักกีฬาโอลิมปิกเผยว่า มีนักกีฬาแต่ละชาติเป็นจำนวนมากพากันสวดมนต์ นั่งสมาธิกันคืบคั่งทุกวัน (โรจน์ อนันต์, 2531) เพื่อให้ให้นักกีฬามีขวัญกำลังใจที่ดีมีสมาธิ สามารถควบคุมจิตใจให้มั่นคง และลดความตึงเครียดหรือแรงกดดันจากรอบด้านให้หายสิ้นได้

ปัจจุบันวงการกีฬาไทย มีความตื่นตัวและสนใจในเรื่องความสัมพันธ์ของนักกีฬาและความเป็นเลิศทางกีฬาในระดับการแข่งขันแห่งชาติและนานาชาติ จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์หนึ่งที่นำมาประยุกต์และพัฒนานักกีฬาให้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด องค์การที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับกีฬาของไทย

1. คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ได้จัดให้มีอนุกรรมการฝ่ายเทคนิค ซึ่งรวมวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬาอยู่ด้วย
2. อนุกรรมการฝ่ายวิชาการของโอลิมปิก ได้จัดตั้งจิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาและวิจัยเทคนิคและกุศโลบายที่จะนำมาใช้กับนักกีฬา เพื่อส่งเสริมความสามารถในเรื่องทักษะและสมรรถภาพทางกีฬา
3. คณะกรรมการเตรียมการนักกีฬาไทย (TAPBO) ได้จัดตั้งนักวิชาการทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถขั้นสูงสุดของนักกีฬาทิมชาติไทย

4. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้ก่อตั้งโดยนักวิชาการทางการกีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ศึกษาวิจัยและเป็นศูนย์การแลกเปลี่ยนวิชาการทางด้านนี้ระหว่างสมาชิกและองค์การกีฬาทั้งในและนอกประเทศ

5. สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่มีหลักสูตรทางพลศึกษา และกีฬาทั่วประเทศ เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาลัยครูและวิทยาลัยพลศึกษา เป็นต้น ต่างก็จัดวิชาจิตวิทยาการกีฬาไว้ในหลักสูตร (สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

จะเห็นว่าองค์กรทั้ง 5 นี้ได้เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา ที่จะมุ่งพัฒนาความสามารถทางด้านการเตรียมสภาพความพร้อมของจิตวิทยาสู่ความเป็นเลิศ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา อาจกล่าวได้ว่ามีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ระดับทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ (ศิลปะชัย สุวรรณชาติ, 2532) สำหรับสมรรถภาพทางจิตนั้น เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด เช่น เทคนิคในการฝึกสมาธิ ฝึกจิตมุ่งมั่น การฝึกซ้อมในใจ การสร้างความมั่นใจในตัวเอง การสร้างภาพการเคลื่อนไหว แรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น เทคนิคและปัจจัยเหล่านี้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับทางกีฬา เช่น ผู้จัดการทีม โค้ช ฝึกสอน นักกีฬาควรจะได้ศึกษาหรือนำความรู้เหล่านี้มาช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกายได้รับประสิทธิภาพและคุณภาพสูงสุด โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนหรือโค้ชเป็นบุคคลที่ต้องมีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา ดังที่ วิจิต คุนิงส์เกษม (2534) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ฝึกสอนคือผู้ที่ทำหน้าที่สอนเกี่ยวกับกีฬา เปรียบเสมือนผู้ควบคุมนักกีฬา โดยมีหน้าที่ต้องพยายามพัฒนา ปรับปรุง เพิ่มขีดความสามารถของทีม ฝึกบุคคลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย สติปัญญา คุณธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา กำหนดตารางการฝึกซ้อม คิดค้นหาวิธีการฝึกซ้อมต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ ควรจะมีบทบาททั้งทางตรงและทางอ้อม ที่จะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้

จากเหตุผลและความสำคัญที่กล่าวแล้ว สามารถชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าจิตวิทยาการกีฬามีบทบาทต่อการพัฒนากีฬาของชาติอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนหรือโค้ชเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา ในการที่จะก้าวสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ซึ่งปัจจุบัน



การแข่งขันกีฬาระดับภายในประเทศและภายนอกประเทศที่เปรียบเสมือนสนามทดลองหรือประเมินผลของโค้ชในการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ฝึกสอนนักกีฬาได้อย่างสัมฤทธิ์ผลหรือไม่มากนักขอเพียงใด และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ยังไม่พบหลักฐานว่าได้มีการศึกษาถึงรูปแบบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจและแรงจูงใจที่จะศึกษาถึงเทคนิคต่าง ๆ ของจิตวิทยาในสภาพกีฬา ในแต่ละประเภทกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยและระดับทีมชาติไทย ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย

สมมติฐานของการวิจัย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการจะเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการจะใช้ในอนาคต ได้ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 14 เทคนิค ได้แก่

1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง
2. เทคนิคเสริมแนวคิทางบวก

3. เทคนิคแรงจูงใจ
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกทีม
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตนาการ
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช
12. เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบ
13. เทคนิคเสริมการเป็นผู้นำ
14. เทคนิคเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถวัดเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนได้
2. ในการวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาจากผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทย กับผู้ฝึกสอนกีฬา

มหาวิทยาลัย โดยแบ่งกลุ่มผู้ฝึกสอนกีฬาเป็น 5 กลุ่ม

1. ประเภทกีฬาใช้ความแม่นยำ (Accuracy Sport) ได้แก่ ยิงปืน เปดลอง

ยิงธนู

2. ประเภทกีฬาทีม (Team Sport) ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล

วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ฮ็อกกี้

3. ประเภทกีฬาปะทะ (Comdative Sport) ได้แก่ มวยสากลสมัครเล่น

ยูโด

4. ประเภทกีฬาใช้แร็กเกต (Racket Sport) ได้แก่ เทนนิส เทเบิลเทนนิส

แบดมินตัน

5. ประเภทกีฬาว่ายน้ำและกรีฑา (Swimming Sport and Athletic)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง วิธีการนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น เช่น การฝึกจินตนาการ การฝึกการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

ผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 17 ประเทศสิงคโปร์ พ.ศ. 2536 และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย
2. ได้ทราบความแตกต่างเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา
4. เพื่อเป็นแนวทางให้องค์กรที่รับผิดชอบการพัฒนากีฬา ได้พัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาในด้านจิตวิทยาการกีฬา