

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของคำนี้ว่า เป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง ที่นำเอาหลักจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการศึกษาวิเคราะห์อธิบายพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจของนักกีฬา โค้ชผู้ฝึกสอน ครูและผู้ชมในสถานการณ์กีฬา เพื่อที่จะหาคำตอบ "ทำไม" "อย่างไร" เมื่อไรและสถานการณ์อย่างไร

พีระพงศ์ บุญศิริ (2535) ได้ให้ความหมายว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการกีฬา

สรุปความหมายของจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาหลักจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร และเพราะเหตุใดและทำให้มีความสามารถสูงขึ้น

2. ขอบข่ายของจิตวิทยาการกีฬา ที่ได้มีการศึกษาพอจะสรุปเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

กรมพลศึกษา (2527) การศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งเน้นการฝึกสภาพจิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกหัดร่างกาย และเมื่อพิจารณาโดยละเอียด สามารถสรุปขอบข่าย

ของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา ได้ดังนี้

1. พัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย สำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่
 - 1.1 บทบาททางพันธุกรรมและประสบการณ์ที่มีต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม
 - 1.2 ขบวนการเจริญเติบโตกับการเล่นกีฬา
 - 1.3 ระดับอายุในการเรียนรู้และแสดงออก
 - 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 คุณสมบัติทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวของนักกีฬา
3. การเรียนรู้และการฝึก เนื้อหาสำคัญที่ศึกษา ได้แก่
 - 3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬา
 - 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ และการแสดงออกของนักกีฬา
 - 3.3 การจัดโปรแกรมการฝึก
 - 3.4 การใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ในการฝึกให้มีประสิทธิภาพ
4. จิตวิทยาสังคมกับการกีฬามีหัวข้อที่สำคัญที่ศึกษา ได้แก่
 - 4.1 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) ของนักกีฬาในทีม
 - 4.2 การร่วมมือ การแข่งขัน

4.3 คุณสมบัติของผู้นำและผู้ตามที่ดี

4.4 ปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเล่นกีฬา เช่น วัฒนธรรม

กลุ่มเพื่อน ขนาดของสังคม การติดต่อสื่อสาร และผลจากผู้ชมที่มีต่อนักกีฬา

5. การวัดทางจิตวิทยา (Psychometrics) ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เนื้อหาที่สำคัญในเรื่องนี้ ได้แก่

5.1 การวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล และกลุ่ม

5.2 การวัดความสามารถ ความถนัด และทักษะทางกีฬา ชนิดต่าง ๆ

5.3 การวัดบุคลิกภาพ

5.4 การทำนายความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของนักกีฬา

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้แยกลักษณะเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น กล่าวโดยสรุป ดังต่อไปนี้

1. การกระบวนกรข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การส่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้รับนั้นนักกีฬาจะต้องมีกระบวนกรข่าวสารอยู่ตลอดเวลา

ถ้านักกีฬามีกระบวนกรข่าวสารได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพ นักกีฬาก็จะมีความสามารถที่แสดงออกสูงขึ้น

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลไกควบคุมความวิตกกังวลไว้อยู่ในระดับเหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนกรกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬารูปแบบหนึ่ง ชัยชนะที่หอมและหอมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อเกียรติยศชื่อเสียง

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาหวังจะบรรลุในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาไม่มีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพราะสถิติไม่ดีขึ้น หรือพ่ายแพ้เสมอ ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีมีหลักเกณฑ์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กุศโลบายในการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่วางไว้ กุศโลบายนี้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็วจำทักษะได้เร็วจำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ เช่น กุศโลบาย จินตนาภาพ คือ การสร้างภาพ การเคลื่อนไหวในใจ ก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและแจ่มแจ้งก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นในกีฬาที่ไม่อนุญาตให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะต้องถูปรับลงโทษในกีฬาประเภทเหล่านี้ เช่น กีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอล ความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ครกกันข้ามในกีฬาที่อนุญาตให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น กีฬาอเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปนักกีฬาที่ชนะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพกับนักกีฬา
2. ความตั้งใจ สมาธิ และการเข้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กุศโลบายในการควบคุมความเครียด และความวิตกกังวล
5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ
6. จิตวิทยาสังคมในการกีฬา
7. ความก้าวร้าวในการกีฬา
8. ผลกระทบจากผู้ชมคนดู
9. การสร้างควมสามัคคีกับแฟนในทีม
10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

จรรยาพร ธรรมินทร์ (2534) ได้สรุปพัฒนาการงานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยภาครัฐประชาชนจีน โดยกล่าวสรุปว่าจุดกำเนิดทางจิตวิทยาการกีฬาในจีนคือ ช่วงปี 1979 ได้มีการประชุมวิชาการในสมาคมจิตวิทยาการกีฬาและได้มีการตั้งคณะกรรมการด้านจิตวิทยาในการกีฬาและพลศึกษา ในปี 1980 จึงได้ตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาระดับชาติ และได้ขยายสมาคมไปสู่ส่วนภูมิภาคอีก 20 จังหวัด และมีการวิจัยค้นคว้าส่งเสริมวิชาการแขนงนี้อย่างจริงจัง โดยมีการจัดประชุมวิชาการทุกปี มีการเสนอบทความไม่น้อยกว่า 450 บทความ ซึ่งในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาได้มีการวิจัยอย่างจริงจังโดยอาจจะสรุปได้ดังนี้

1. ด้านจิตวิทยาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ได้มีการวิจัยคัดเลือกนักกีฬารุ่นเยาว์ในกีฬาประเภทวิ่งระยะสั้น ฮิมนาสติก วายน้ำและวอลเลย์บอล ต่อมาจึงได้ศึกษาในกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล ฮิงปิ่น พายเรือและกระโดดน้ำ ทำให้สามารถจัดระบบการคัดเลือกนักกีฬา โดยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยา

2. ด้านการวิเคราะห์สภาพจิตใจของนักกีฬา

ได้มีการวิจัยโดยใช้สหวิทยาการต่าง ๆ เพื่อกำหนดความสามารถทางจิตใจของนักกีฬา ระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงภายใต้ภาวะความกดดันทางจิตใจ เมื่อเล่นกีฬา โดยคิดเป็นเครื่องมือและแบบประเมินได้จำนวนมาก

3. ด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและการฝึกสมาธิ

ได้มีการอบรมโค้ชและนักกีฬาให้มีความรู้ด้านจิตวิทยาจนเกิดความมั่นใจมากขึ้นและเน้นในการสร้างแบบประเมินสภาพจิตใจของนักกีฬาระดับเอเชียมของจีนในกีฬา 20 ชนิด โดยใช้เกณฑ์วัดจากความเร็วในการตอบสนองความมั่นคงในการเคลื่อนที่ การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อเนื้อกับประสาท ความสนใจ ความดันตัว เป็นต้น สำหรับการฝึกจิตใจได้วิจัยโดยใช้วิธีฝึกเกี่ยวกับความเข้าใจทางทฤษฎีการสะกดจิตให้ผ่อนคลาย การฝึกการสร้างจินตนาการ การควบคุมจิตใจ รวมทั้งได้วิจัยแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการฝึกกีฬา การแข่งขัน ทำให้โค้ชและนักจิตวิทยามีความร่วมมือกัน และช่วยให้การฝึกนักกีฬาอาศัยหลักวิทยาศาสตร์ และเพิ่มประสิทธิภาพให้สูงขึ้น

เนื้อเรื่องการวิจัยจาก 450 บทความคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ได้ดังนี้

ทฤษฎีพื้นฐาน	3.00 %
จิตวิทยาการเรียนรู้	8.60 %
ความเข้าใจ	5.30 %
บุคลิกภาพ	10.20 %
ผลศึกษา	14.30 %
การฝึกซ้อมกีฬา	8.30 %
การแข่งขันกีฬา	3.80 %
การฝึกจิตใจ	17.30 %
การคัดเลือกนักกีฬา	4.50 %
การให้คำปรึกษาทางจิต	3.00 %
ลักษณะของจิตวิทยาครูและโค้ช	2.30 %
จิตวิทยาของนักกีฬามือสมัคร	1.90 %
จิตวิทยานักกรีฑา	0.40 %
จิตวิทยาประเภทลูกบอล	6.40 %
จิตวิทยาของนักกีฬาหญิงป็นและว่าสน้ำ	1.90 %
อื่น ๆ	9.00 %

พีระพงษ์ บุณศิริ (2535) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของจิตวิทยาการกีฬาซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญของสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. ด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย

หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับขบวนการเจริญเติบโตกับการฝึกการกีฬา บทบาทของพันธุกรรมที่มีต่อการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา ประสิทธิภาพในการฝึก ระดับอายุ วยกับการเรียนรู้และการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อม การจูงใจและระยะเวลาในการเรียนรู้

2. ด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับรายละเอียดในเรื่องต่อไปนี้

- 2.1 บุคลิกภาพของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่กีฬาประเภทต่าง ๆ
- 2.2 ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬาผู้ฝึกสอน
- 2.3 ความรู้ความเข้าใจตนเองทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.4 ปัญหาและการปรับตัวของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.5 การจูงใจ การต่อต้าน การแนะนำในการฝึกกีฬา
- 2.6 ผลทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของนักกีฬา

3. ด้านการเรียนรู้และการฝึก

หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดในด้าน

- 3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักกีฬา
- 3.2 ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการ

แสดงออกของนักกีฬา

- 3.3 กลวิธีการฝึกและการจัดโครงการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ

4. ด้านจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา

หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องในรายละเอียดต่อไปนี้

- 4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา
- 4.2 ความร่วมมือในการฝึกกีฬาและการแข่งขัน
- 4.3 ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตาม
- 4.4 ปัจจัยทางสังคมด้านอื่น ๆ

5. ด้านการวัดผลทางจิตวิทยา

หมายถึง ความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 5.1 การวัดความสามารถและทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ
- 5.2 ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 5.3 บุคลิกภาพ
- 5.4 การทำนายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา



3. วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา

วารศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2532) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตวิทยา ก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยา เพื่อเข้าทำการแข่งขัน ให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถ ทำได้ ซึ่งการใช้แรงเสริมที่สามารถทำได้โดยง่าย คือ คำชมเชยและกล่าวคำที่เป็นลักษณะ สร้างสรรค์ของผู้ฝึก เป็นต้น ส่วนผลย้อนกลับทำได้ โดยที่ผู้ฝึกบอกผลที่นักกีฬาสามารถทำได้
2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ครูผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการ ฝึกซ้อมเป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึง กับการแข่งขันจริง เพื่อให้ นักกีฬาสามารถอินทรีย์ฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุดและดีที่สุด
3. ควรจะเพิ่มและลดความตึงเครียด และความฮึกโหมในการแข่งขันให้เหมาะสม และถูกต้อง เช่น การนั่งทำสมาธิและการสะกดจิต
4. ควรจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ
6. ผู้ฝึกสอนควรจะหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และ มีมโนทัศน์ที่ถูกต้อง โดยการจัดสภาพการฝึกให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จ หรือประสบการณ์ ที่ดีในการฝึกซ้อม และการให้แรงเสริม
7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความ เชื่อว่าได้สูดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อมจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีกำลังวังชาขึ้น
8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบการเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ผู้นำแบบประชาธิปไตย และผู้นำแบบอัตตาธิปไตย
10. โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมควรจะเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อ นักกีฬา โดยที่โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้นและ ปฏิบัติได้

11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดีและเป็นที่ยอมรับปรารถนา เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาและเป็นนักกีฬา หรือการเห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา

12. ผู้ฝึกสอนควรจะมี ความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ฝึกสอน และผู้ดูแล และความสามารถที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการใช้คำชมเชยจะทำให้ให้นักกีฬาได้ใช้ความพยายามมากกว่าการฝึกซ้อมคนเดียว

13. การสร้างความกังวลใจ และการลดความเครียดในตัวของนักกีฬา

14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฐมพยาบาลทางจิตและอารมณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขัน

สมบัติ กาญจนกิจ (2534) ได้กล่าวถึง การเตรียมสภาพจิตใจเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นหน้าที่ของโค้ชและผู้ฝึกสอนที่ใกล้ชิดที่จะสร้างเสริมสภาพความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬา ความวิตกกังวล แรงกดดันที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬานั้น โค้ชจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจและรู้ถึงความคิด และช่วยนักกีฬาในด้านการเตรียมจิตใจด้วย ตัวอย่างความกดดันในตัวนักกีฬาต่อสภาพการแข่งขัน เช่น

1. "จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นได้ไม่ดี"
2. "ฉันจะแพ้ไม่ได้ในขณะนี้เพราะนั่นหมายถึงอนาคตของฉันจะดับวูบลง"
3. "ฉันทนต่อความกดดันนี้ไม่ได้"
4. "ถ้าฉันพลาดการทำคะแนนครั้งนี้ทุกคนจะพูดว่าอะไรกัน"
5. "ถ้าฉันทำลูกนี้ไม่ลง ฉันจะสูญเสียหมดทุกอย่าง"
6. "ถ้าฉันไม่ชนะครั้งนี้ ทุกคนจะว่าฉันและฉันจะเป็นผู้ที่ถูกลืม"

โค้ชและผู้ฝึกสอนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจในความรู้สึกของนักกีฬาและจะต้องให้กำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งนักกีฬาก็มีแนวคิดหรือความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่าง ๆ นานาดังตัวอย่างความนึกคิดความรู้สึกของนักกีฬา

1. "ทำอย่างไร ฉันจะควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้"
2. "ทำอย่างไร ฉันจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและในการแข่งขันทุกครั้งและทุกรายการได้"

3. "ทำอย่างไร ฉันจะรู้ว่าอะไรคือสาเหตุและแนวทางแก้ไข เมื่อฉันเล่นกอล์ฟไม่ดีเท่าที่ควร"
4. "ทำอย่างไร ฉันจึงจะมีสมาธิความตั้งใจแน่วแน่ เพื่อเล่นให้ได้ดีที่สุด"
5. "ทำอย่างไร ฉันจะพัฒนาทักษะกอล์ฟได้เร็ว และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์แข่งขันแข่งขันได้ดี"
6. "ทำอย่างไร ฉันจะเตรียมใจให้พร้อมไม่หวั่นไหวในการแข่งขันกอล์ฟครั้งสำคัญได้"
7. "ทำอย่างไร ฉันจะควบคุมอารมณ์และเล่นได้ดีในช่วงของการแข่งขัน ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ที่นักกอล์ฟประสบอยู่เสมอ และเป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จหรือความสามารถนักกอล์ฟ ดังนั้นการสร้างความสำเร็จในนักกอล์ฟเลิศเพื่อการแข่งขันในระดับนานาชาติ พอสรุปได้ดังนี้

1. มีความมั่นใจสูงกว่านักกอล์ฟโดยทั่วไป
2. มีสมาธิและความแน่วแน่ที่ดีกว่า
3. มีความคิด ผึกซ้อมที่มุ่งมั่นมากกว่านักกอล์ฟทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้าใจได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจังเพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า

เจริญ กระบวนรัตน์ (2533) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ในนักกอล์ฟที่มีสมรรถภาพทางร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสูงสุด มิได้หมายความว่า จะมีสภาพทางจิตใจสมบูรณ์ไปด้วย จะเห็นได้จากนักกอล์ฟบางคนเกิดความวิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นตนเอง ในเมื่อจะต้องลงทำการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจในลักษณะดังกล่าวนี้ สามารถส่งผลกระทบต่อไปถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง วิธีการฝึกจิตวิทยาดังนี้

1. การฝึกจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ระยะเวลาการแข่งขัน 1-2 วัน เป็นช่วงที่นักกอล์ฟจะได้รับผลกระทบกระเทือนทางด้านสรีระร่างกายที่สุด ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ ดังนั้นควรมีการพิจารณาและตรวจสอบนักกอล์ฟในขณะที่มีความเครียดสูงสุด ก่อนการแข่งขัน

ควรป้องกันและหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬา ทั้งยังเป็นการสร้างความอุ่นใจให้กับนักกีฬาคู่ด้วย โดยการให้นักกีฬาได้รับประทานอาหารตามตารางโภชนาการที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่มของการฝึกซ้อมและควรให้นักกีฬาได้รับการพักผ่อนหลับนอนอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6-7 ชั่วโมงก็เป็นการเพียงพอ

2. การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขัน ในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 นาทีก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวเข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง ชวนสนทนาหรือนำวิธีการต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล และในระหว่างนี้นักกีฬาที่พ่ายแพ้จากการแข่งขันจะต้องออกจากนักกีฬาที่ไม่ได้ทำการแข่งขันกิจกรรมอีกประเภทหนึ่งให้ผล ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน ก็คือ การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีโยคะของอินเดียหรือการนั่งสมาธิฝึกพลังจิตของญี่ปุ่น ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างดีด้วย วิธีผ่อนคลายความเครียดในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การให้นักกีฬาได้ปรับตัวเองตามความต้องการของตน เป็นการเรียนรู้ถึงสภาวะความเครียดที่กำลังประสบอยู่และพยายามที่จะขจัดให้หมดไปได้ด้วย การกำหนดความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า "จะต้องทำอะไรและทำอย่างไร" เพื่อให้บังเกิดผลต่อการเคลื่อนไหวได้ดีที่สุด โดยวิธีนี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองอย่างได้ผล

3. การผ่อนคลายความเครียดภายหลังการแข่งขัน อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น อาจจะไปปล่อยให้นักกีฬามีเวลากับการอาบน้ำมากขึ้น หรือปล่อยให้มีเวลาว่างเป็นของตัวเองมากกว่าปกติ ต่อจากนั้นจึงค่อยอธิบายชี้แจงการทำหน้าที่ในการแข่งขันของแต่ละคนที่ผ่านมาให้ทราบภายหลัง ซึ่งในช่วงนั้นความเครียดของนักกีฬาจะถูกผ่อนคลายลงและพร้อมที่จะรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ ตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างดี ขณะเดียวกันควรเอาใจใส่นักกีฬา

ที่ประสบความสำเร็จเป็นพิเศษภายหลังการแข่งขัน พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางที่จะนำไปสู่ชัยชนะ
ในโอกาสข้างหน้า เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจให้กับนักกีฬาต่อไป

อนันต์ อัคร (2534) ได้กล่าวถึง บทบาทของจิตวิทยาการกีฬามีความ
สำคัญมากสำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีความ
จำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬาไว้บ้าง ได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดหมาย ผู้ฝึกจะต้องตั้งจุดประสงค์ของการฝึกไว้
ทุกครั้งและมีขบวนการข่าวสารข้อมูลให้นักกีฬาได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และ
การฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป
2. แรงจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายาม
จัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬา ชยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ
3. ความวิตกกังวล นักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวลไม่มากก็น้อย สุดแล้ว
แต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะเกิดจากความกลัวว่าผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้
ไม่ได้ ความวิตกกังวลทำให้ความสามารถนักกีฬาลดลง ผู้ฝึกจะต้องช่วยให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ
4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะทำให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด
เรียนรู้ได้เร็ว และทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจินตภาพ
5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่น มีจิตใจมั่นคงและจดจ่อต่อการฝึกซ้อม
และการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่นนั้นจะทำให้ให้นักกีฬาที่มีความสามารถ
ดีขึ้น
6. ฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริง ๆ
และฝึกทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะทำได้อย่างอัตโนมัติ
7. การควบคุมความเครียด มีนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬา
รู้จักการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่าเราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เรา
จะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุด
8. เวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างคึกคะนอง
และมีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่ สนุก เราใจ ทุ่มเท และมีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้ที่แท้จริง

และได้กล่าวถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีหลักจิตวิทยาก่อนการแข่งขันเพื่อให้
การแข่งขันที่ดีที่สุด ดังนี้

1. พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขันมีความอยากที่จะลงสนาม แต่ตัวนักกีฬาคนใดมีมากไปก็ต้องลดความกระตือรือร้นลง
2. เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป
3. พยายามให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พยายามให้เกิดความมั่นใจให้กำลังใจ ชักความกลัวให้หมดไป
4. ต้องมีการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นใจให้นักกีฬา
5. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน จะต้องเตรียมนักกีฬาในด้านอาหารกับการพักผ่อนให้สมบูรณ์เต็มที่ และพักผ่อนเบา ๆ หรือบริหารร่างกายและเล่นเกมสการ่งขันของคู่ต่อสู้ หรือคู่วิดีโอเทปของคู่ต่อสู้
6. ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ให้นักกีฬาพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่ไปเที่ยวที่ใดและอาจจะให้อ่านหนังสือเบา ๆ สมอง คุภาพยนตร์ หรือภาพทิวทัศน์ก็ได้ หรือจะนอนเล่นคุยกันก็ได้ในเวลากลางวัน แต่จะต้องนอนพักผ่อนจริง ๆ เวลากลางคืนจะต้องนอนตามปกติ
7. ก่อนการแข่งขัน 4 ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการแข่งขัน จะต้องย่อยง่าย เป็นอาหารที่นักกีฬาชอบ คุ้นเคยและจะต้องไม่รับประทานมากไป
8. ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีการนวดกล้ามเนื้อทุกส่วน
9. ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย ถ้านักกีฬาคนใดยังตื่นเต้นอยู่ หรือกังวลมาก ให้อบอุ่นร่างกายมาก ๆ หน่อยอาจช่วยได้มาก
10. ก่อนลงสนามแข่งขันไม่ควรจะสอนอะไรอีกแล้ว ถ้าจะพูดก็เพียงสั้น ๆ ว่า "โชคดีนะ" เท่านั้นก็น่าจะพอ
11. ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬามีอารมณ์เครียดระหว่างการแข่งขันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ฝึกสอนควรจะต้องเปลี่ยนตัว การลดความเครียดอาจจะกระทำโดยให้นักกีฬานั้นนั่งเฉย ๆ หายใจยาว ๆ ลึก ๆ เดินไปมาแล้วนั่งพัก

12. หลังการแข่งขันนักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดขึ้นได้อีก โดยเฉพาะเวลาแพ้
อาการต่าง ๆ อาจจะมี เช่น ความไม่พอใจ ก้าวร้าว ท้อแท้ หมดกำลังใจ ซึมเศร้า เช่นนี้
ผู้ฝึกสอนควรจะพูดให้นักกีฬาเข้าใจเหตุผล และพยายามดึงความรู้สึกของนักกีฬาให้อยู่ในสภาพเดิม
ให้ได้โดยเร็ว

พระพงศ์ บุญศิริ (2535) ได้กล่าวว่า การฝึกนักกีฬาด้านจิตวิทยานั้น จะขึ้นอยู่กับหลักการดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน
 - 1.1 ผู้ฝึกสอนช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา
 - 1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ
 - 1.3 ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถนักกีฬา
 - 1.4 รู้จักเพิ่มลดความตื่นตัวในการแข่งขัน
 - 1.5 จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน
 - 1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - 1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น
 - 1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์
 - 1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และบรรยากาศให้เหมาะสม
 - 1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ
 - 1.11 การทำแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก
 - 1.12 สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด
 - 1.13 สร้างสุขภาพจิตให้กับนักกีฬา
2. การฝึกทางจิตวิทยา ก่อนการแข่งขัน
 - 2.1 ให้ความสนใจ ใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก
 - 2.2 ให้ความสำคัญสร้างความสามัคคีในทีมให้ลึกซึ้ง
 - 2.3 สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา
 - 2.4 ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ
 - 2.5 บำรุงร่างกายและสร้างความสะดวกสบายทางกายให้สูงสุด

- 2.6 จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ
- 2.7 ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษา
- 3. การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน
 - 3.1 การควบคุมก่อนการแข่งขัน
 - 3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างแข่งขัน
 - 3.3 การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

โทนี มอร์ริส (2536) ได้สรุปการฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถในการกีฬา ดังนี้ ได้เสนอกะบวนกาาร 5 ขั้นตอน คือ

1. การเตรียมการและการประเมินสำหรับโปรแกรมกะบวนกาารในการฝึกทักษะทางจิตใจเฉพาะ (Assessment)

การประเมินเป็นเรื่องที่สำคัญในขั้นตอนแรกในการที่จะทำความเข้าใจกับบุคคล ในสถานการณ์ที่พึงประสงค์นั้นขั้นตอนนั้นจะต้องมีเวลาที่ไม่เร่งรัด ขั้นตอนนี้ควรจะเป็นขั้นตอนแรกแต่ก็สามารถที่จะทำได้ในขั้นการฝึกทักษะเบื้องต้นได้เหมือนกัน ควรใช้วิธีการหลาย ๆ อย่างรวมถึงการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในการฝึกซ้อม พฤติกรรมก่อนแข่งและปฏิบัติหลังการแข่งขัน การค้นหาข้อมูลที่ได้ผลมักจะเป็นการสัมภาษณ์ ขณะที่เทคนิคอื่น ๆ ก็ได้ผลเช่นกัน เช่น การให้นักกีฬาคิดระลึกย้อนกลับถึงความรู้สึกและพฤติกรรมเวลาที่เขาลเล่นได้ดีมาก และเวลาที่เล่นได้เลวมาก นอกจากนั้นการพูดคุย ขอความเห็นหรือถกกับโค้ช ครู หรือผู้ปกครองของนักกีฬาก็เป็นเรื่องที่เหมาะสมที่จะทำให้ได้ข้อมูลในอีกด้านหนึ่งของนักกีฬา การทดสอบทางจิตวิทยาก็สามารถที่จะให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ในแง่ของการวินิจฉัยร่วมกับวิธีการอื่น แต่ไม่ควรใช้เพื่อคัดเลือก และผลการวัดทางจิตวิทยานี้ควรจะได้รับ การตรวจสอบอย่างละเอียดก่อนนำมาใช้ สมุดบันทึกก็อาจให้ข้อมูลที่ต่อเนื่องได้ในแง่ที่นักกีฬาเขียนเป็นรายงานว่ามีอะไรเกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อนำมาเปรียบกับการสัมภาษณ์ซึ่งอาจประสบกับความไม่แน่นอนเพราะกะบวนกาารความจำเป็นและการปรับความรู้สึกต่าง ๆ ของนักกีฬา อันจะนำไปสู่ความไม่เที่ยงตรงของข้อมูลได้ การพูดคุยกับนักกีฬาถึงผลที่ได้รับจากข้อมูลที่ค้นหา ก็เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการให้ความเชื่อมั่นในการฝึกกับนักกีฬาได้ เมื่อกะบวนกาารการเตรียมการดังที่กล่าวมาได้กระทำอย่างเพียงพอแล้ว โปรแกรมที่นักกีฬาจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจก็จะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา

2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training-PST)

โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยานั้นสามารถที่จะอธิบายได้เนืองคร่าว ๆ

ในขณะนั้น

2.1 การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Setting)

การตั้งจุดมุ่งหมายเป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ๆ ของทักษะทางจิตวิทยาหลัก ๆ มีผลงานวิจัยในด้านนี้ซึ่งได้เสนอหลักการทั่วไปมากมาย ประการแรกจุดมุ่งหมายควรเจาะจง ไม่ใช่จุดมุ่งหมายประเภท "ทำได้ดีที่สุด" เพื่อที่นักกีฬาจะได้ทราบอย่างแน่นอนว่าจะมุ่งเป้าประสงค์ไปยังที่ใด ประกอบกับที่จุดมุ่งหมายจะต้องสามารถวัดได้ เพื่อที่นักกีฬาจะได้ทราบถึงความก้าวหน้าในสิ่งที่พยายามทำ และเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพที่สูงที่สุด จุดมุ่งหมายจะต้องทำทายด้วย เพื่อให้ที่นักกีฬาได้พยายามมาก ๆ และช่วยให้เกิดการพัฒนาการ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นจุดมุ่งหมายที่ทำทายดังกล่าวจะต้องเป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ในความเห็นของนักกีฬาด้วย มิฉะนั้นแรงจูงใจที่จะทำตามจุดมุ่งหมายอาจจะลดน้อยถอยลงไปได้ จุดมุ่งหมายจะต้องเป็นลำดับขั้นตอน นั่นคือมีจุดมุ่งหมายระยะยาว ระยะปานกลาง และระยะสั้น ในรูปแบบที่มีระบบ เพราะฉะนั้นนักกีฬาจะรู้ได้โดยตลอดว่าจุดมุ่งหมายหรือเป้าประสงค์จะเป็นอะไรในทุกระยะ และรู้เหตุรู้ผลด้วยว่าสิ่งที่ทำไปนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวได้อย่างไร มาร์เตนส์ (1987) และ เบอร์ตัน (1988) ได้เห็นว่าจุดมุ่งหมายที่นักกีฬาคควรจะเป็นใจควรเป็นจุดมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถ ไม่ใช่จุดมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับการเล่น หรือผลการแข่งขัน นั่นคือนักกีฬาคควรตั้งเป้าว่าจะเล่นให้ได้ดีแทนที่จะตั้งเป้าว่าจะเล่นให้ชนะนั่นเอง จุดมุ่งหมายเพื่อผลหรือเพื่อชัยชนะนั้นจะทำให้ที่นักกีฬาเบนความสนใจจากงานและหน้าที่ที่ต้องทำในฐานะนักกีฬา รวมทั้งทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นมาด้วย ขณะที่จุดมุ่งหมายที่มุ่งสู่การแสดงความสามารถนั้นเป็นจุดมุ่งหมายที่นักกีฬาสามารถจะควบคุมได้ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก

จุดมุ่งหมายควรเตรียมสำหรับการซ้อม เช่น เคียวกับเพื่อการแข่งขันด้วย และทักษะทางจิตใจก็ควรจะได้นำมาใช้ จุดมุ่งหมายควรจะเป็นจุดมุ่งหมายทางบวก เช่น จุดหมายเพื่อเพิ่มจำนวนลูกเสิร์ฟที่ดีแทนที่จะเป็นจุดมุ่งหมายเพื่อลดลูกเสิร์ฟที่ไม่ดี เนื่องจากอย่างหลังจะทำให้เกิดสภาวะจิตใจที่เป็นลบได้ จุดมุ่งหมายจะต้องมีกำหนดการในการบรรลุจุดประสงค์ที่แน่นอน

มีฉะนั้นจะได้รับความหมายในการซ่อม และก็เป็นเรื่องสำคัญที่โค้ชและนักจิตวิทยาจะต้องให้ข้อมูลย้อนกลับต่อนักกีฬา เพื่อนักกีฬาจะได้ตัดสินใจได้ว่าจะทำอย่างไรให้มีการก้าวหน้าเพียงพอและรักษาระดับการพัฒนาการขึ้นไปได้เรื่อย ๆ ระบบในการให้การสนับสนุนจะต้องได้รับการจัดการจากโค้ช เพื่อนร่วมงานและนักจิตวิทยา

2.2 การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียดนั้นเป็นเรื่องหลักที่สำคัญในการกีฬากีฬา การพัฒนาในด้านทฤษฎีได้ให้ประโยชน์ในการที่จะนำไปประยุกต์ใช้อย่างมาก ได้มีการเน้นว่าการแยกแยะระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความตื่นตัวในทางร่างกาย (Somatic Anxiety) นั้นเป็นเรื่องสำคัญ เช่นเดียวกับความสำคัญของการแยกแยะระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) กับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยนั้นจะเป็นความวิตกกังวลที่อยู่กับบุคคลนั้น หมายถึงความยากง่ายที่บุคคลหนึ่งจะเกิดความวิตกกังวลนั้นเอง ส่วนความวิตกกังวลที่เป็นไปตามสถานการณ์นั้นคือระดับความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกในขณะใดขณะหนึ่ง ซึ่งระดับของความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์รอบตัวว่า เข้มข้นเพียงใด ความวิตกกังวลทางด้านจิตเจ้านั้นจะเกี่ยวพันกับกระบวนการทางจิตเจ้านั้น

เทคนิคหลาย ๆ อย่างสำหรับการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลนั้นมักจะมีเป็นจำนวนมากเท่ากับเทคนิคสำหรับจัดการกับความตื่นเต็นทางกาย แต่ก็ยังมีมากพอที่นักจิตวิทยาจะตัดสินใจเลือกใช้ได้ ความแตกต่างระหว่างเทคนิคสำหรับด้านนี้จะเป็นการเลือกใช้ตามระดับความต้องการที่จะแก้ไข และเวลาที่ใช้ในการฝึกฝนทักษะ เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เป็นเทคนิคที่นักกีฬาจะฝึกฝนความคิดที่รบกวน โดยเกี่ยวพันกับสัญญาณบางอย่างที่เรานำมาใช้ในการเริ่มต้นกระบวนการทางความคิด เมื่อมีความคิดในแง่ลบอย่างกรายเข้ามาในความคิด เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้โดยเร็ว กระบวนการที่ซับซ้อนกว่านี้เป็นเทคนิคการหาเหตุผล (Rationalisation) คือ เทคนิคที่นักกีฬาเรียนรู้ที่จะรับมือกับความสงสัยเกี่ยวกับการแสดงความสามารถในสถานการณ์ที่มีความสำคัญในความคิดของนักกีฬาเกินความจริงไป เทคนิคนี้จะทำให้นักกีฬาเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริงของชีวิตและเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เขากำลังประสบอยู่ไม่ใช่สถานการณ์ที่สำคัญขนาดความเป็นความตาย เทคนิคอีก



ชนิดหนึ่งที่ถูกดึงเข้าไปในกระบวนการความคิดของนักกีฬา เรียกว่า เทคนิคการสร้างพลังจิต (Cognitive Restructuring สำหรับเทคนิคนี้นักจิตวิทยาการกีฬาก็จะต้องมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือนักกีฬาคู่ใจ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ใช้ความเป็นเหตุเป็นผล หรือการหาเหตุผลของความคิดกังวลและความสงสัยทั้งหลายนั่นเอง หลังจากนั้นก็ให้ทดแทนโครงสร้างความคิดด้วยโครงสร้างที่มีเหตุผลและไม่กระทบให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้น เนื่องจากความที่เป็นเทคนิคที่ซับซ้อน เช่นนี้ตนเองจึงต้องมีการใช้วิธีการระดับสูงและต้องเน้นจุดประสงค์ให้เด่นชัด การจินตนาการก็สามารถนำมาใช้ได้ด้วยเช่นกัน เช่นเดียวกับการสะกดจิตเพื่อจะให้เห็นภาพตัวนักกีฬาเองแสดงความสามารถได้ดี และแก้ไขความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 จินตนาการ (Imagery)

ดังเช่นที่เห็นและนิสัจน์ออกมาแล้วว่าการจินตนาการเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ได้กว้างขวาง การจินตนาการเป็นการสร้างประสบการณ์ได้หลาย ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่ดี เช่นการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จ อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคการจินตนาการจะต้องใช้การฝึกฝนมาก่อนที่จะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อฝึกจนได้รับความชำนาญแล้ว เทคนิคการจินตนาการสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง เช่น สำหรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ การทบทวนทักษะ การเตรียมพร้อมทางจิตใจก่อนการแข่งขันหรือการซ้อม การฝึกทบทวนการพ่นคลาส การเพิ่มความเชื่อมั่น การแก้ปัญหาและค้นหาปัญหา นอกจากนี้ก็มีเทคนิคคล้าย ๆ กันอีกวิธีหนึ่งเรียกว่า การฝึกจิตใจ (Mental practice)

การจินตนาการสามารถนำมาใช้สำหรับจุดมุ่งหมายหลายอย่าง นอกเหนือไปจากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตัวทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ งานวิจัยมากมายในเรื่องของการฝึกจิตใจ จะเน้นในเรื่องของการเรียนรู้ทักษะใหม่และการทบทวนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้ว พร้อมทั้งแสดงหลักฐานว่าการจินตนาการมักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถจะกระทำได้ในขณะนั้น การจินตนาการสามารถนำมาใช้สำหรับการเรียนรู้ยุทธศาสตร์การเล่นได้เช่นกัน ในแง่ของทักษะปิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตนาการถึงขั้นตอนที่นักกีฬาดังใจจะทำนั้นคือการลองทำดูในใจก่อนการทําจริง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากในการเพิ่มระดับการแสดงความสามารถสำหรับในทักษะที่ไม่เหมือน ๆ กันทุกที หรือทักษะเปิด การจินตนาการเรื่องการแสดงความ

สามารถในสถานการณ์จริง ค่อยๆ ค่อยๆ เป็นวิธีการที่ดีในการที่จะเตรียมพร้อม หรือออร์มอ็อป สำหรับ นักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน การทบทวนการแสดงความสามารถหลังจากการเล่นมาเล็กน้อยก็เป็น วิธีการที่ดีในการที่จะเน้นจุดที่ดีและหาจุดอ่อนสำหรับการพัฒนาการต่อไป กระบวนการที่คล้ายกันนี้อาจจะมีประโยชน์อีกเมื่อการแสดงความสามารถนั้นผิดพลาดหรือทำไม่ถูกต้อง และกระบวนการ ชรรถมาที่ใช้กันอยู่ไม่สามารถชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของปัญหา การใช้การเงินคนาการที่สำคัญอีกอันหนึ่ง คือ การสร้างความเชื่อมั่นการเงินคนาการหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จใน สถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ จะเพิ่มความเชื่อในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะทำได้ในลักษณะ เดียวกันกับที่ได้เงินคนาการไว้ในสถานการณ์จริง

2.4 การฝึกสมาธิ (Concentration)

ส่วนที่สำคัญอันหนึ่งของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ก็คือการพัฒนาทักษะ ในการมีสมาธิ ได้มีการถูกค้นพบว่าความสนใจซึ่งเป็นสิ่งที่คล้ายคลึงกันกับสมาธิมีลักษณะได้หลาย รูปแบบ และนักกีฬาก็อาจจะมีความสนใจ และจุดแข็งในเรื่องนี้ได้หลาย ๆ ทาง นักกีฬาคนหนึ่งอาจจะมีความสามารถที่ดีในการรับรู้ข้อมูลจากสถานการณ์ที่ซับซ้อนเช่น ในการเล่นทีมเกมส์ แต่ไม่สามารถที่จะดึงความสนใจไปยังทักษะอันละเอียดอ่อนของการแสดงความสามารถโดยไม่เสียสมาธิได้ นักกีฬาบางคนอาจจะมีความสนใจที่ดี และมีความสนใจที่แน่วแน่เมื่อมีความจำเป็นต้องการเน้นในจุดแคบ แต่ไม่สามารถที่จะตัดสินใจว่าจะทำอะไรดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้ความกดดัน ทำให้การวางแผนและเทคนิคต่าง ๆ เป็นจุดอ่อน การฝึกทักษะทางจิตวิทยามีกระบวนการ ทำอยู่สองระดับ อันแรก คือ เทคนิคต่าง ๆ สามารถที่จะนำมาใช้เพื่อเพิ่มความสามารถของ นักกีฬาในการที่จะรักษาจุดเน้นของความสนใจได้ในระยะยาว สิ่งนี้รวมถึงการเน้นจุดความสนใจ ไปสู่เป้าหมาย หรือจุดประสงค์ ความคิดหรือการเงินคนาการ คนเราเมื่ออยู่ในสภาวะจิตใจที่ ผ่อนคลาย จะสามารถยึดการเงินคนาการนั้นไปได้ไกลเท่าเทียมกับการเงินคนาการ การแสดง ความสามารถทั้งหมดพร้อมกันกับการให้ความสนใจที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในเกม ประการที่สอง การฝึกสมาธิจะพุ่งเป้าไปยังส่วนของความสนใจที่อ่อนที่สุด ถ้าส่วนนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการ แสดงความสามารถ

2.5 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ เทคนิคหลายอย่างในการที่จะทำให้มีการเพิ่มความเชื่อมั่นในนักกีฬา ทิศทางด้านหนึ่งจะเน้นในเรื่องของการพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและในแง่ลบ โดยเชื่อว่าอย่างหลังจะทำให้มีผลร้ายกับการแสดงความสามารถเทคนิคที่สามารถที่จะเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ หรือแก้ไขแนวความคิดในแง่ลบโดยใช้เหตุใช้ผลได้ เช่นในเทคนิคการสร้างพลังทางจิต (Cognitive Restructuring) จึงเป็นวิธีการที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นักกีฬาจะต้องถูกฝึกให้กระทำตามกระบวนการดังกล่าวด้วยตนเอง เนื่องจากการพูดกับตนเองในแง่ลบนั้นมักจะเกิดขึ้นเสมอในการแข่งขันกีฬา และนักกีฬาไม่สามารถที่จะไปพบกับนักจิตวิทยาได้ในทันที ในการที่จะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองตามวิธีการปกติ นักกีฬาสามารถนำเทคนิคความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Affirmations) มาใช้ได้ ควรมีการฝึกการเน้นสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกของนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอในขณะที่ภาวะจิตใจอ่อนคลาຍในการที่จะเน้นให้เทคนิคเกิดความมีประสิทธิภาพ การตั้งจุดมุ่งหมายก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากว่าประสบการณ์ในการประสบผลสำเร็จนั้นเป็นสาเหตุที่ทรงพลังในการทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นได้ หรือการเห็นคนอื่นประสบผลสำเร็จในการแสดงความสามารถ และการสนับสนุนจากโค้ชก็เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นได้เช่นกัน

3. การพัฒนากระบวนการฝึกซ้อม (Routines)

หลังจากที่มีการพัฒนากทักษะทางจิตวิทยาเบื้องต้นไปแล้ว และเทคนิคเฉพาะได้ถูกเลือกนำมาใช้สำหรับนักกีฬาหลังจากผ่านกระบวนการประเมินทักษะนั้นจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อนำมาใช้ในลักษณะที่เหมาะสมและในเวลาที่สำคัญ ขั้นตอนที่สามของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาจะครอบคลุมไปถึงการพัฒนากระบวนการฝึกซ้อมที่ทำประจำในการฝึกทักษะทางจิตวิทยา

3.1 กิจวัตรที่ทำประจำก่อนการแข่งขัน (Pre-Event Routines)

สามารถที่นำมาใช้ได้ในพื้นที่ เทคนิคที่นั่นคือการวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาจะทำประมาณหนึ่งหรือสองชั่วโมงก่อนการแข่งขัน การชี้ให้เห็นได้ว่านักกีฬา

จะต้องทำกิจกรรมอะไร เช่น การลงทะเบียนเข้าแข่ง การเตรียมอุปกรณ์การแข่งขัน การใส่เครื่องแบบและอุปกรณ์ต่าง ๆ การวอร์มอัพและการเตรียมทีม และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กลายเป็นนิสัยของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าสู่การแข่งขัน และจัดเตรียมให้สะดวกและมีประสิทธิภาพสำหรับนักกีฬา จากนั้นจึงพยายามใส่ทักษะทางจิตวิทยาเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมการที่นักกีฬาเคยทำเป็นประจำเพื่อไม่ให้ทักษะทางจิตวิทยานี้เป็นเรื่องแปลกหรือมีผลกระทบกับนักกีฬา สำหรับประสิทธิภาพสูงสุดในทางจิตวิทยา

3.2 การเฝ้าดูในระชะฮาวและการควบคุม

การเข้าสู่การแข่งขันในสภาวะจิตใจที่พึงประสงค์สำหรับการแสดงความสามารถนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญในการที่จะเริ่มต้นอย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญกว่านั้นเห็นจะเป็นการรักษาระดับสภาพจิตใจที่เหมาะสมเช่นนั้นตลอดระยะเวลาการแข่งขัน ด้วยเหตุผลดังนี้ การวางแผนการใช้ทักษะทางจิตวิทยาที่เฉพาะเจาะจงควรจะทำและใส่เข้าไปในระยะเวลาของการเล่น ในกีฬาบางชนิดการทำเช่นนั้นเป็นเรื่องง่ายเพราะกีฬาบางชนิดที่ว่ามีระชะฮาวการเล่นและการพักที่สามารถจะใช้เทคนิคทักษะต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่พักได้ เช่น กีฬาเทนนิส กอล์ฟ มวย หรือคริกเกต กีฬาเหล่านี้เราสามารถให้นักกีฬากำหนดการผ่อนคลายคร่าว ๆ ให้ทำการจินตนาการ การทบทวนหรือการพูดคุยกับตนเองระหว่างช่วงพักได้ และเมื่อทำเป็นประจำการทำเทคนิคเหล่านี้จะกลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นนิสัย เป็นความคิดที่เกิดขึ้นประจำขณะที่อยู่ในการแข่งขันและทำให้สามารถรักษาสภาวะอันพึงประสงค์ในการแสดงความสามารถได้ วิธีนี้เราเรียกว่าการเฝ้าดูในระชะฮาวและการควบคุม อย่างไรก็ตามการที่จะใช้วิธีการนี้ก็กับกีฬาที่ต่อเนื่องไม่มีช่วงพัก เช่นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล หรือฮ็อกกี้ ก็เป็นไปได้เช่นกัน แต่นักกีฬาจะเรียนรู้วิธีการทำเช่นนั้นในขณะที่กำลังเล่นอยู่เลยที่เดียว โดยที่การเล่นจะไม่ต้องชะงักลง อย่างไรก็ตามในลักษณะกีฬาประเภทดั่งกล่าว ก็ยังมีการหยุดพักบ้างเหมือนกัน เช่นระหว่างการพักครึ่งเวลา การบาดเจ็บของนักกีฬาบางคนหยุดเพราะปัญหาทางกติกาหรือการขอเวลานอก เป็นต้น นักกีฬาที่มีการฝึกฝนดีพอแล้วจะสามารถนำการหยุดพักด้วยเหตุผลประการต่าง ๆ นี้มาใช้เป็นประโยชน์ได้

3.3 กระบวนการในการรับมือกับเหตุการณ์พิเศษ (Special Events)

ท้ายสุดถึงแม้ว่าการวางแผนการเตรียมพร้อมในด้านจิตใจจะได้ทำ

ไปแล้วก็ตาม สถานการณ์บางชนิดในการแข่งขันบางอย่างก็เกิดขึ้นได้โดยที่เราคาดไม่ถึง ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาทันที สถานการณ์ที่กล่าวถึงนั้นอาจจะเป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดของผู้ตัดสินใจ อย่างน้อยก็ในความเห็นของนักกีฬา พฤติกรรมของคู่แข่งชั้นที่มีจุดหมายในการรบกวนจิตใจของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นความจริงหรือเพียงแต่เป็นความเข้าใจของนักกีฬาเอง ความผิดพลาดบางประการที่นักกีฬาทำพลาดไป หรือแม้แต่แผนยุทธการแข่งขันที่สำคัญหรือลับชั้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเคร่งเครียดแก่นักกีฬาได้ การที่จะรับมือกับอาการวิตกกังวลและการขาดสมาธิจากเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจะคาดหมายได้เหล่านี้ นักกีฬาจำเป็นต้องมีระบบการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้ก่อน

4. การประยุกต์กระบวนการฝึกซ้อม

เมื่อได้ตกลงวางแผนการฝึกอันเป็นกิจวัตรเรียบร้อยแล้ว การพัฒนากระบวนการฝึกซ้อมจะต้องมีการนำมาประยุกต์ กระบวนการนี้ควรจะเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะให้แน่ใจว่านักกีฬาจะไม่นำเทคนิคไปใช้ในการแข่งขันที่สำคัญก่อนที่นักกีฬาจะคุ้นเคยและเกิดความชำนาญกับเทคนิคเหล่านี้เสียก่อน ถ้านักกีฬามีประสบการณ์ในแง่ลบในขั้นตอนนี้เสียแล้ว นักกีฬาอาจจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกระบวนการฝึกนี้ได้ เพราะฉะนั้นขั้นตอนแรกคือการผสมผสานเทคนิคมาใช้ในการฝึกเพื่อที่จะทำให้กระบวนการเหล่านี้กลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นนิสัยของนักกีฬาทุกครั้งก่อนและระหว่างการแข่งขัน เมื่อนักกีฬาได้สร้างนิสัยในการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว การจำลองสถานการณ์จะเป็นขั้นตอนต่อไปที่มีประสิทธิภาพทั้งในด้านการสร้างความเชื่อมั่นต่อเทคนิคให้แก่ นักกีฬา และทำให้เกิดความแน่ใจว่านักกีฬาจะไม่ถูกรบกวนจากรูปแบบของกิจกรรมหรือการไม่มีกิจกรรมตามปกติของกีฬานั้น การทดสอบหลาย ๆ อย่างสามารถจะนำมารวมใช้กับกระบวนการควบคุมนี้ได้โดยไม่ต้องแจ้งแก่นักกีฬาเสียก่อน การทดสอบนี้อาจจะเป็นการลองให้นักกีฬารอกการแข่งขันเป็นเวลานานบ้าง ไม่นานบ้าง การเริ่มต้นที่ช้าลงหรือเร็วขึ้น การตัดสินใจที่เป็นแง่ลบกับนักกีฬาหรือการตัดสินใจที่ให้นักกีฬาเสียเปรียบ การรบกวนสมาธิของนักกีฬา การหยุดเกม โดยที่ไม่ได้คาดคิด หรือการมีปฏิริยาจากคู่แข่ง ถ้าหากการทดสอบและการตกลงกับนักกีฬาประสบผลสำเร็จ นักกีฬาก็จะพร้อมที่จะนำทักษะนี้ไปใช้ในสถานการณ์จริง แต่จากเหตุผลที่ว่า การจำลองสถานการณ์ไม่มีทางที่จะเหมือนความเป็นจริงไปได้ทุกอย่าง และนักกีฬาก็ทราบอยู่แล้ว

ว่าถูกทดสอบ การนำไปใช้จึงควรที่จะใช้ในการแข่งขันที่ไม่ค่อยจะสำคัญเสียก่อนในตอนแรก และใช้ในการแข่งขันที่สำคัญเมื่อนักกีฬามีความคุ้นเคยและความชำนาญกับขั้นตอนการฝึกแล้ว

5. การประเมินผลและการปรับเปลี่ยน

เมื่อมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว หลายคนมักจะคิดว่าเป็นการเสร็จสิ้นการฝึกทักษะทางจิตใจ แต่ก็ยังมีข้อถกเถียงกันอยู่ว่า หน้าที่และบทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬายังมีขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการนี้หลงเหลืออยู่ นั่นคือความรับผิดชอบของนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะเฝ้าดูประสิทธิภาพของนักกีฬาต่อโปรแกรมนี้ การย้อนกลับไปดูถึงควมมีประสิทธิภาพของทุก ๆ ส่วนโดยผ่านการสังเกต การถกกับนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และการใช้การทดสอบง่าย ๆ คร่าว ๆ ในบางเวลา ผลกระทบของความเปลี่ยนแปลงในด้านสภาวะอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวล อธิปไตยของปัจจัยใหม่ ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการกีฬาอื่นจะรบกวนจิตใจของนักกีฬา หรือการตอบสนองของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่มีต่อการวิจารณ์จากสื่อมวลชน ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านวิถีทางของทักษะที่จะนำไปใช้ นอกจากนี้เทคนิคบางชนิดอาจจะสูญเสียประสิทธิภาพไปได้ภายใต้สถานการณ์บางอย่างหรือภายใต้ระยะเวลาบางช่วง ขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา หรือการประเมินผลและปรับเปลี่ยนจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญสำหรับการมีประสิทธิภาพของการฝึกในระยะยาว

ศาสตราจารย์เมอร์ฟี รายงานสถิติการให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจแก่นักกีฬาโอลิมปิก โดยสำรวจจากข้อมูลที่ของจำนวนนักกีฬาที่ใช้บริการตามลำดับ ดังนี้

1. การควบคุมความวิตกกังวล
2. การควบคุมความเครียดและความเมื่อยล้า
3. การวางแผนทางจิตใจเพื่อการแข่งขัน
4. การขอความช่วยเหลือให้ช่วยเหลือให้การจินตภาพ
5. การบาดเจ็บรักษา
6. ปัญหาการสื่อสารกับโค้ชผู้ฝึกสอน
7. การให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชน
8. ปัญหาการเข้ากับนักกีฬาคนอื่น ๆ

9. ปัญหาการสื่อสารกับผู้ร่วมทีม

นอกจากนี้องค์ประกอบส่วนบุคคลที่ส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการกีฬาแล้ว งานวิจัยที่ได้ศึกษาคุณลักษณะของโค้ช ผู้ฝึกสอนดีเด่น ในการเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานักอเมริกัน ซึ่ง ศ.แคน กูลและคณะ ได้สรุปออกเป็น 7 ประการ คือ

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

ซึ่งเทคนิคทั้ง 7 ประการนี้ โค้ชผู้ฝึกสอนนักกีฬาได้พบว่ายังมีกุศโลบายและเทคนิคอื่น ๆ ที่ช่วยความเป็นเลิศให้นักกีฬา ได้แก่ การฝึกจิตใจเข้มแข็ง การตั้งเป้าประสงค์ การเตรียมจิตใจเมื่อแข่งขันกับคู่ปรับ พฤติกรรมฮิกเฮม การเป็นผู้นำ ปัญหาการสื่อสารนักกีฬากับโค้ช การสร้างขวัญและกำลังใจของทีม การสร้างคุณค่าในใจนักกีฬา รวมทั้งปัญหาของนักกีฬา กลัวแพ้ ขาดความมั่นใจ มั่นใจมากเกินไป มีทัศนคติทางลบ และผู้ไม่ประสบความสำเร็จเป็นต้น

ศาสตราจารย์ ดร.กูด และคณะ ได้ศึกษาถึงเทคนิคและกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬา โดยโปรแกรมที่สัมฤทธิ์ผลของกีฬามวยปล้ำ และได้รายงานถึงลำดับความสำคัญของ 21 เทคนิค และกุศโลบายที่ใช้ในกีฬาประเภทนี้ ดังต่อไปนี้

1. ความมีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. ทัศนคติทางบวก (Positive Attitude)
3. แรงจูงใจบุคคล (Individual Motivation)
4. ความตั้งใจและสมาธิ (Attention Concentration)
5. การตั้งเป้าประสงค์ (Goal Setting)
6. การเตรียมสภาพจิตใจก่อนแข่งขัน (Rematch Mental Preparation)
7. ความสามารถในการโค้ช (Coachability)

8. พฤติกรรมก้าวร้าวอึดโทม (Aggression Assertive Behavior)
9. การควบคุมทางอารมณ์ (Emotion Control)
10. ความวิตกกังวล การควบคุมความเครียดเพื่อแข่งขัน (Anxiety Competitive Stress Control)
11. การฝึกจิตใจ (Mental Practice Imagery)
12. การเป็นผู้นำ (Leadership)
13. ปัญหาการสื่อสารกับนักกีฬา (Communication Problems)
14. พฤติกรรมไม่ดีในการฝึกอบรม (Poor Practice Behavior)
15. ความกลัวจะผิดหวัง (Fear of Failure)
16. ความสามัคคีของทีม การผสมผสานและการเข้าร่วมกัน (Team Cohesion /Unity Harmony)
17. ขาดความมั่นใจ (Lack of Confidence)
18. ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship Character)
19. ความมั่นใจมากเกินไป (Overconfidence)
20. ทักษะคติทางลบ (Negative Attitude)
21. ไม่มีความสำเร็จ (Underachievement)

สรุปจากการศึกษาทำให้ทราบว่า

1. เทคนิคและกลยุทธ์ทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความตั้งใจ และการทำสมาธิ การขาดความเชื่อมั่น และความลำบากทางจิตใจเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุด
2. โค้ชผู้ฝึกสอนนิยมทักษะและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬาระเภท การตั้งเป้าประสงค์ การสร้างขวัญและความสามัคคีในทีม การฝึกจินตภาพ การฝึกซ้อมทางสมรรถภาพจิต และการสื่อสารเข้าใจ ตามลำดับ
3. โค้ชให้ความคิดว่าเทคนิคที่เปลี่ยนแปลงยาก ได้แก่ ความกลัวผิดหวัง ความไม่ประสบความสำเร็จ และพฤติกรรมความก้าวหน้าอึดโทม
4. โค้ชผู้ฝึกสอนมีความคิดว่า ทักษะและกลยุทธ์ที่ใช้มาก และมีการเปลี่ยนแปลงมาก ใช้ง่ายที่สุด ได้แก่ การสร้างขวัญ ความสามัคคีในทีม การสื่อสาร ลักษณะ

ของความมีน้ำใจนักกีฬา การตั้งเป้าประสงค์และพฤติกรรม การไม่ขยันฝึกซ้อม

5. โค้ช ผู้ฝึกสอนรายงานว่า เทคนิคและกลยุทธ์ที่สร้างความสำเร็จบ่อยที่สุด และยากที่สุด ได้แก่

- พฤติกรรมก้าวร้าวและฮึกโหม
- ไม่มีความสำเร็จ
- กลัวจะแพ้
- และขาดความมั่นใจ

ชชา รุญเจริญ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาลักษณะทางจิตวิทยา-สังคม วิทยาการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาและนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ประชากร ของนักเรียนโรงเรียนกีฬารายงาน 70 คน และกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 200 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ลักษณะทางจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬามีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.64 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับมาก
2. ลักษณะทางจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดสุพรรณบุรี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง
3. นักเรียนโรงเรียนกีฬามีลักษณะทางจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬาสูงกว่า นักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรดิศ จงใจ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกกลยุทธ์หายใจขึ้นคอน ที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึก กลยุทธ์หายใจขึ้นคอน ที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง จำนวน 60 คน ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนจะได้รับการทดสอบ ก่อน (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบทักษะเทนนิสของเฮวิตท์ (Hewitt) นำคะแนนจากการ สอบครั้งแรกมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน คือ กลุ่ม ควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มควบคุมให้ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองให้ฝึก ทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์หายใจขึ้นคอนใช้เวลาฝึก 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง

ขณะที่ฝึกทำการทดสอบพัฒนาการทางทักษะกีฬาเทนนิสในสัปดาห์ที่ 4, 8 และ 12 พร้อมกับให้ตอบแบบประเมินผลการใช้กลยุทธ์บาสห้าชั้นตอนในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการเรียนรู้ทักษะเทนนิส ระหว่างกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์บาสห้าชั้นตอน กับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ให้ผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ผลของการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส ระหว่างกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์บาสห้าชั้นตอนในเวลาที่เพิ่มพิเศษ กับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว และกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์บาสห้าชั้นตอนในเวลาปกติให้ผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล (2527) ได้ทำวิจัย เรื่อง ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงจากโรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มีระดับสมาธิ 10-20 ไมโครโวลท์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม นำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไปทดสอบเวลาปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งโดยใช้เครื่องจับเวลาอิเล็กทรอนิกส์ เริ่มออกวิ่งคนละ 3 ครั้ง โดยใช้ระยะเวลาเดือน 2.00 วินาที แล้วหาค่าเฉลี่ยของเวลาเริ่มออกวิ่งระยะสั้นเป็นวินาที นำกลุ่มทดลองไปฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดค่าสมาธิของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้เครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์ไทล์คอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการสถิติ ผลปรากฏว่า

1. ปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิต่ำกว่าเวลาปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01



2. ค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิจะสูงกว่าค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผนทอง ศิริพงษ์ (2532) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวิชรธรรมสาธิต คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลเพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลใกล้เคียงกัน จำนวน 60 คน มาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ความสัมพันธ์อัลฟาและทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึกนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลโดยการทดสอบค่า t (t -test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ตัววิจัยของคูเก้ (Tukey) ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ทุกกลุ่มมีระดับสมาธิหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิหลังจากการฝึกสูงกว่า กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
4. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล สูงกว่ากลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
5. กลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

6. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการอิงประจักษ์เหตุผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

7. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการอิงประจักษ์เหตุผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการฝึกปฏิบัติสมาธิและ/หรือสติปัญญาตามแนว ที่ เอ็ม แนววิชชาธรรมกาย และแนวอานาปานสติ จะเห็นได้ว่ามีวิธีการแตกต่างกัน สำหรับนักกีฬาการฝึกสมาธิและ/หรือ สติปัญญาควบคู่กันไปกับการฝึกซ้อมก็จะช่วยให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลในการแข่งขันลงได้ไม่มาก ก็น้อย ซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถในการแสดงออกดีขึ้นได้อีกด้วย

รูซเซอร์ (Reusser, 1986) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าว และไม่ก้าวร้าวของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล จุดประสงค์เพื่อของการศึกษาคือการตรวจสอบ สังเกต พฤติกรรมอีกโหม และพฤติกรรมไม่ก้าวร้าว ซึ่งแสดงโดยผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล ระดับวิทยาลัย ในขณะที่กำลังฝึกสอนนักกีฬาหญิงระหว่างการแข่งขันจะถูกเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกวิดีโอเทป 6 ครั้ง ระหว่างปี 1985-1986 โปรแกรมการแข่งขันบาสเกตบอลจะถูกแบ่งเป็นต้นฤดู กลางฤดู ปลายฤดู การแข่งขันเล่นเป็นทีมเหย้า 2 ครั้ง การเล่นแบบทีมเยือนนี้ถูกเลือกจากการแข่งขัน การเลือก เกมการแข่งขันแบบแพ้ชนะเท่ากัน 3 ครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์โดยการใช้ความแปรปรวนทางเดียว และใช้วิเคราะห์รายคู่ของเชฟเฟ (Scheffe') กลุ่มตัวอย่างถูกบันทึก 6 ครั้ง ตลอดจนการแข่งขันการให้คำแนะนำด้วยปากเปล่า ถูกบันทึกโดยไมโครโฟนชนิดพิเศษ พฤติกรรมจะวิเคราะห์โดยการรวบรวมในช่วง 2 นาที และติดตามอีก 3 นาที โดยไม่มีการใช้ สัญลักษณ์

ผลการศึกษาผู้ถูกทดสอบไม่ได้มีพฤติกรรมก้าวร้าวในขณะที่ทีมกำลังแพ้ เมื่อเปรียบเทียบกับทีมกำลังชนะ แต่พฤติกรรมก้าวร้าวถูกแสดงในขณะที่เป็นทีมเหย้า กลุ่มตัวอย่างจะมีความก้าวร้าวช่วงแรก แต่จะมีพฤติกรรมที่สั่งการ (Directive Behavior) ในขณะที่ถูก การแข่งขันดำเนินไป

ครูเกอร์ (Krueger, 1982) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบเซ็น และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อตัวแปรตัดสินใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ ผลการฝึกสมาธิแบบเซ็น และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อตัวแปรตัดสินใจของผู้ป่วย

โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการผ่อนคลายในมหาวิทยาลัยไอโอว่า จำนวน 3 ห้อง โดยแบ่งนักศึกษออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ฝึกสมาธิแบบเซ็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน
2. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่าง 17 คน

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (ตัวควบคุม x เพศ) ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนตัวควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการเปลี่ยนแปลงคะแนนทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ข้อมูลเฉพาะเพศหญิง

ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างทั้ง 3 กลุ่ม ในความสามารถนั่งสมาธิของกลุ่มตัวอย่าง แต่มีความแตกต่างกันโดยมีปฏิกริยาร่วมระหว่างตัวควบคุมกับเพศและทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความวิตกกังวลแบบเสตรท-เทรท กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลลงได้ แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

จากการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาจะเห็นว่าผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาในช่วงฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งวิธีการต่าง ๆ ในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนในแต่ละคนนั้นย่อมมีระดับการใช้และวิธีใช้นั้นแตกต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายให้นักกีฬาได้มีการพัฒนาได้สูงสุด

การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในประเทศไทยนั้นยังไม่เคยได้ศึกษาเป็นรูปแบบ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาทิမ်ชาติไทย และกีฬามหาวิทยาลัย