

ผลของการฝึกควบคุมจิตใจที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์
และความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬา
The Effects of Mental Control Training on State Anxiety and Shooting
Competence in Athletes

ราชนันย์ เฉลียวศิลป์¹ คมกริช ช้องนำโชค²

Rachan Chaliawsil¹ Komkrit Kongnamchok²

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ¹ Program in Sport Science Faculty of Sports and Health Science Thailand National Sport University, Suphanburi Campus.

สาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

² Program in Sport Management Faculty of Liberal Arts

Thailand National Sport University, Suphanburi Campus.

Email: chaliawsil2516@gmail.com; โทรศัพท์มือถือ: 088-453-0448

Received: 07 June 2021

Revised: 25 March 2022

Accepted: 25 March 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลา ก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และ 2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลา ก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง 3) เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีการจับสลากจากนักกีฬายิงปืน เพศชาย อายุระหว่าง 18-20 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนชิงชนะเลิศแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี ปี 2563 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกควบคุมจิตใจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 และแบบทดสอบการยิงปืน ระยะ 10 เมตร ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0 ค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีทดสอบซ้ำเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ LSD

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052 คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053 คะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มคะแนนการทดสอบยิงปืนของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า

คำสำคัญ: การควบคุมจิตใจ / ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ / นักกีฬายิงปืน

Abstract

The purposes of the research were to 1) examine state anxiety levels during the period of 7 days and 1 day before the competition; 2) compare state anxiety levels between the control and experimental groups; and 3) compare the shooting scores after 8 weeks of training. The samples were constructed using a simple random sampling method that involved drawing lots from a group of 20 male shooting athletes aged between 18 and 22 who competed in the Suphanburi Shooting Championship in 2020. The instruments used in the study were the mental control training program with an IOC of 1.0, the Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) with a reliability of .93, and the shooting test on a 10-meter range with an IOC of 1.0 and a reliability of .89. The mean, standard deviation, t-test, one-way repeated measures ANOVA, and multiple comparisons testing using the LSD were the statistics used in data analysis.

The findings revealed that 1) the anxiety test during the period of 7 days and 1 day before the competition in the control and experimental groups were significantly different at the level of .05; 2) the anxiety score of the experimental group was lower than the control group and was significantly different; and 3) there was no statistically significant difference in shooting scores after 8 weeks of training, with a tendency for the experimental group's shooting test scores to be higher than average.

Keywords: Mental control / State anxiety / Shooting athlete

บทนำ

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ถูกจัดไว้ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยประจำปี มีนักกีฬายิงปืนจากหลายมหาวิทยาลัยจะได้เข้าร่วมชิงชัยในกีฬายิงปืนที่เป็นทั้ง “ศาสตร์” ที่มีองค์ความรู้สำหรับนักกีฬาที่ต้องเรียนรู้และศึกษา และเป็นทั้ง “ศิลป์” ที่นักกีฬาแต่ละคนสามารถพัฒนาทักษะและสมรรถนะขึ้นเป็นแบบอย่างเฉพาะของตนเอง (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550) กีฬายิงปืนนั้นนอกจากจะสร้างสมรรถนะทางกีฬายิงปืนให้กับนักกีฬาแล้วยังมีประโยชน์ต่อการสร้างความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคีในหมู่นักกีฬายิงปืนมากขึ้น การแข่งขันยิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยสามารถบ่มเพาะนักกีฬา ให้มีทักษะทางกีฬายิงปืนได้อย่างดี มหาวิทยาลัยต่างๆ มีผู้ฝึกสอนที่มีความพร้อมทั้งความรู้ ทักษะและความตั้งใจจำนวนมากคุณลักษณะและสมรรถนะของนักกีฬายิงปืนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องการพัฒนาเทคนิคการฝึกซ้อมทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสำคัญที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการศึกษาเรียนรู้ศิลปวิทยาการแขนงต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม เช่น ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มาช่วยในกระบวนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนระบบการทำงานของสรีรวิทยาและด้านจิตใจโดยเฉพาะความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ดังที่คอกซ์ มาร์เทนส์และรัสเซล (Cox, Martens & Russell, 2003) พบว่า ความวิตกกังวลเป็นส่วนที่ทำให้นักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น อาจเกิดอาการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ความวิตกกังวล และความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขันในครั้งต่อไป ได้สอดคล้องกับสุพิตร สมานิต, (2546) ที่กล่าวว่าการสร้างเสริมเทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อช่วยในการรักษามาตรฐานการเล่นกีฬาและช่วยพัฒนาทักษะกีฬาและความสามารถให้สูงขึ้นจะเห็นได้จากนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ซึ่งเป็นมหกรรมกีฬาของมวลมนุษยชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมักเป็นผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจในสภาวะของการแข่งขันได้ดี จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลอันเป็นปัจจัยที่สำคัญในการก้าวไปสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬายิงปืนในด้านการควบคุมจิตใจของนักกีฬายิงปืนที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันที่ต้องใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาควบคุมจิตใจให้มีความพร้อมในการแข่งขันและแสดงความสามารถของการยิงปืนที่ดีได้มาตรฐานและมีศักยภาพสูงขึ้นของนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3. เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้กำหนด ดังนี้

ขั้นการทดลอง ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบง่ายจากนักกีฬายิงปืนเพศชาย อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 20 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 37 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนชิงชนะเลิศแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี ประจำปี 2563 โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดค่าอำนาจการทดสอบที่ 0.8 และค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.5 ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ได้ทำการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 4 คน เพื่อป้องกันการสูญหายรวมเป็น 20 คน จากนั้นทำการทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีแมชชิงกรุป (matching group method) จากการเรียงลำดับคะแนนความวิตกกังวลได้กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกควบคุมจิตใจ พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วง 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและคะแนนในการยิงปืน ระยะ 10 เมตร

3. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ TNSU 069/2563 โดยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บข้อมูล และประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วม พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถยุติการเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลต่อผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างไม่สูญเสียผลประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะด้านความปลอดภัยทางด้านร่างกายในการทดลองซึ่งผู้วิจัยได้พิทักษ์ความปลอดภัยด้วยการทำประกันสุขภาพแบบกลุ่มและสิทธิในการรักษาพยาบาลแบบอุบัติเหตุฉุกเฉินในโรงพยาบาลในพื้นที่และสำหรับความปลอดภัยในด้านจิตใจที่อาจ

ส่งผลกระทบต่อสภาพกดดันในกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นการฝึกทักษะทางจิตใจในแนวของการให้คำปรึกษาค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปไม่ให้เกิดความรู้สึกกดดันหรือฝึกปฏิบัติไปสู่เป้าหมายและสำหรับข้อมูลในการตอบแบบสอบถามจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่นำมาเปิดเผยชื่อ ซึ่งข้อมูลที่น่าเสนอในการวิเคราะห์ทางสถิติจะกำหนดเป็นหมายเลขที่แสดงถึงลำดับในการเก็บข้อมูลแทนชื่อกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง และจะนำผลประเมินที่ได้สรุปออกมาเป็นภาพรวมเพื่อใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเท่านั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกควบคุมจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬาโดยทำการฝึกโปรแกรมควบคุมจิตใจกับนักกีฬายิงปืนซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมงก่อนการฝึกซ้อมยิงปืนปกติภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกการควบคุมจิตใจของนักกีฬายิงปืนสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย โดยหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬายิงปืน ด้านจิตวิทยา และด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 3 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1.0
2. แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบวัดของ คอก มาร์เทน และ รุสเซิล (Cox, Martens, and Russell, 2003.) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93
3. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน โดยหาค่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬายิงปืน ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1.0 หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest method) มีค่าเท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดสอบระดับคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนการยิงปืนก่อนการทดลอง และทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและทดสอบการยิงปืน ระยะ 10 เมตร ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนการทดสอบยิงปืนมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ ดังนี้

1. การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนทดสอบการยิงปืน
2. เปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยสถิติ oneway (ANOVA) withrepeatedmeasure และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test)
3. เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกควบคุมจิตใจที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันและความสามารถในการยิงปืนผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลองในรูปแบบตารางข้อมูลและความเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน	คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์			
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ก่อนการฝึก	20.87	0.79	20.76	0.62
7 วัน	22.64	0.74	18.40	0.83
1 วัน	24.70	0.53	17.11	0.75

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.87 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ช่วง 7 วันก่อนการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.64 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และช่วง 1 วันก่อนการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.70 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53

และคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 ช่วง 7 วันก่อนการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.40 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 และช่วง 1 วัน ก่อนการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.11 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
(กลุ่มควบคุม) ระหว่างกลุ่มสมาชิก	1	56.19	15300.20	132.91	.00*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและการวัด	9	4.84	0.94		
(กลุ่มทดลอง) ระหว่างกลุ่มสมาชิก	1	66.50	10558.12	962.41	.00*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและการวัด	9	.62	1.33		

* P < .05

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นรายคู่ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม/ช่วงเวลา	คะแนนความวิตกกังวล	ก่อนการฝึก	7 วันก่อนการแข่งขัน	1 วันก่อนการแข่งขัน
(กลุ่มควบคุม) ก่อนการฝึก	20.87	-	.00*	.00*
7 วันก่อนการแข่งขัน	22.64	.00*	-	.00*
1 วันก่อนการแข่งขัน	24.70	.00*	.00*	-
(กลุ่มทดลอง) ก่อนการฝึก	20.76	-	.00*	.00*
7 วันก่อนการแข่งขัน	18.40	.00*	-	.00*
1 วันก่อนการแข่งขัน	17.11	.00*	.00*	-

* P < .05

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกกับช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น ตามลำดับ และกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกกับช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยลดลง ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึกช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การแปลค่า คะแนนความวิตกกังวล แบบสถานการณ์	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	sig
\bar{X}	20.87	20.76	0.37	.71
S.D.	0.79	0.76		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 20.87 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 20.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วง 7 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การแปลค่า คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	sig
\bar{X}	22.64	18.40	11.95	.00*
S.D.	0.74	0.83		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 22.64 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 18.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลน้อยกว่า

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วง 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่าง
 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การแปลค่า คะแนนความวิตกกังวล แบบสถานการณ์	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	sig
\bar{X}	24.22	17.11	24.26	.00*
S.D.	0.53	0.75		

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วง 1 วัน ก่อนการแข่งขันของ
 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 24.22 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย
 17.11 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่า

3. เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทดสอบการยิงปืน ระยะ 10 เมตร ในเวลาหลังการฝึกสัปดาห์
 ที่ 8 และนำคะแนนการทดสอบมาเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนการทดสอบยิงปืนระยะ 10 เมตร ช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
 (post-test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	\bar{X}	S.D.	t	sig
กลุ่มควบคุม	528.60	8.80	-2.06	.05
กลุ่มทดลอง	537.20	9.80		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนการทดสอบยิงปืนระยะ 10 เมตรในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์
 ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 528.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.80 และกลุ่มทดลอง
 มีค่าเฉลี่ย 537.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.80 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มคะแนนการทดสอบยิงปืนของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน
 ก่อนการแข่งขัน ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
 จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก

กับช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น ตามลำดับ และกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกกับช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยลดลงตามลำดับ

2. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จากผลการทดลอง พบว่า

2.1 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลา 7 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า

2.3 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงช่วงเวลา 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า

3. เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คะแนนการทดสอบยิงปืนในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มคะแนนทดสอบยิงปืนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาและหาค่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลา ก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและความสามารถในการยิงปืนของ นักกีฬายิงปืน จากผลของการทดลองฝึกโปรแกรมควบคุมจิตใจของนักกีฬายิงปืนในกลุ่มทดลอง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จากผลการทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน พบว่า 1) คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันภายในกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น 2) คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันภายในในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยลดลงสังเกตได้ว่า คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จากการฝึกก็หายิ่งขึ้นเพียงอย่างเดียวในกลุ่มควบคุมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงขึ้นเรื่อยๆ จากช่วงเวลาก่อนการฝึกช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันตามลำดับ แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา สอดคล้องกับ สุพัชรีน เขมรัตน์, (2562, หน้า 93) กล่าวว่า การมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การสูงมีแนวโน้มว่าจะมีความวิตกกังวลส่วนบุคคลสูงด้วย และในกลุ่มทดลองที่มีการฝึกควบคุมจิตใจควบคู่กับการฝึกยิงปืน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีแนวโน้มลดลงจากช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันตามลำดับซึ่งแสดงว่านักกีฬายิงปืนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมสภาพจิตใจที่เป็นผลมาจากการฝึกควบคุมจิตใจตามโปรแกรมการฝึกควบคุมจิตใจ สอดคล้องกับ แลร์รี่และคอสทิล (Larry and Costill, 2015) ที่กล่าวว่าการสามารถควบคุมสภาพร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้สามารถรับมือกับสภาพความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ดี

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงเวลาก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจากผลการทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึก ช่วงเวลา 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน พบว่า 1) คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วงก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน 2) คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในช่วง 7 วัน และ 1 วันก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

อธิบายได้ว่า ในสภาวะปกตินักกีฬาจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ใกล้เคียงกันเห็นได้จากคะแนนความวิตกกังวลในช่วงก่อนการฝึกที่มีค่าไม่แตกต่างกัน และหลังจากที่กลุ่มทดลองได้ฝึกการควบคุมจิตใจควบคู่กับการยิงปืนซึ่งเป็นการนำองค์ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มาช่วยในกระบวนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระบบความคิดที่ส่งผลต่อการควบคุมการทำงานของสรีรวิทยาอื่นๆ เช่นการจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ให้มีสมาธิและสร้างความมั่นใจ ให้พร้อมสำหรับแข่งขัน ตลอดจนการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ เพื่อช่วยในการรักษามาตรฐานการเล่นกีฬาและช่วยพัฒนาทักษะกีฬาและความสามารถให้สูงขึ้นดังที่เวินเบิร์กและโกลด์ (Weinberg and Gould, 1995). และเฮมมาทีเนซฮาด (Hemmatinezhad, (2012) กล่าวว่า ความสามารถในการแข่งขันในการแข่งขันกีฬามาจากการควบคุมสรีระทางร่างกายและ

จิตใจรวมถึงสภาวะความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงให้เห็นว่านักกีฬาต้องแข่งขันกับตนเองได้ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการควบคุมสภาพจิตใจตนเองของนักกีฬายิงปืนที่แบกความกดดันและวิตกกังวลสูงสุดในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2 - 3 ชั่วโมง หรือ 2 - 3 นาทีก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด สอดคล้องกับ โซฟูล เอสฟาฮานี และ อัซซาดิ (Soflu, Esfahani and Assadi, 2011) ที่กล่าวว่า การควบคุมสภาพจิตใจให้ดีที่สุดทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านกายภาพ ทักษะกีฬา สภาพแวดล้อม การเรียนรู้ อารมณ์ และมุมมองที่ส่งผลต่อความมั่นใจสูงสุดในการแสดงความสามารถทางการกีฬา (ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2560, หน้า 88) จึงทำให้นักกีฬายิงปืนในกลุ่มทดลอง แสดงความสามารถทางการยิงปืนได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอันเป็นผลจากโปรแกรมการฝึกควบคุมจิตใจนั่นเอง

3. เปรียบเทียบคะแนนการยิงปืนในช่วงหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จากผลการทดสอบยิงปืน ระยะ 10 เมตร พบว่า คะแนนการทดสอบยิงปืนในช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มคะแนนทดสอบยิงปืนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการยิงปืนระยะ 10 เมตร ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่มีผลทางสถิติไม่แตกต่างกัน แต่จากการฝึกโปรแกรมการควบคุมจิตใจส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยในการยิงปืนของกลุ่มทดลองมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมหรืออธิบายได้ว่ามีความแม่นยำมากกว่านั่นเอง ซึ่งนอกจากการฝึกฝนทักษะกีฬาแล้วนักกีฬายังต้องเรียนรู้เทคนิคและยุทธวิธีทางจิตใจ คือ ความกล้าหาญ การตัดสินใจที่ดี มีจิตใจ มีสมาธิมั่นคง มีความเชื่อมั่นในการจัดการแต่ละสถานการณ์ทางการกีฬา (วิชัย ยีมิณ. สุพัชรีน เขมรัตน์ และอภิรักษ์ณ เทียนทอง. (2561 หน้า 66) สอดคล้องกับ วิมลมาศ ประชากุล. (2551) และอาพรพรณ ชนิดศิริแพทย์, (2557) กล่าวว่า การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมีหลากหลายวิธีซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น ขณะซ้อมก่อนการแข่งขันและขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยจะเน้นไปที่การทำให้ตนเองรับรู้สภาวะทางอารมณ์และสามารถควบคุมตนเองสู่มาตรฐานหรือความสามารถเพิ่มมากขึ้น และจากผลการวิจัยยังพบว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการยิงปืน เช่น ความสามารถด้านทักษะในการยิงปืนที่ดี หรือการฝึกสมาธิในรูปแบบอื่นๆ ทั่วไปสำหรับนักกีฬายิงปืน ดังที่ (โสภิต สุวรรณเวลา, นฤมล ศิลวิศาล, วรรัตน์ ทิพย์รัตน์ และอนัญญา คูอาริยะกุล. (2562, หน้า 55) กล่าวว่าบุคคลแต่ละคนพยายามหาแนวทางในการควบคุมสมาธิของตนเองอยู่แล้วเพื่อที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและควบคุมพหุสภาวะอื่นๆ อันเป็นเป้าหมายเดียวที่จะสามารถควบคุมสภาพการแข่งขันหรือโอกาสของความคลาดเคลื่อนในการแสดงความสามารถที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มากกว่านี้ และระมัดระวังในเรื่องการควบคุมตัวแปรเกิน เช่นการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอที่อาจส่งผลกระทบต่อผลการทดลองซึ่งอาจทำให้ผลการทดลองไม่มีความแม่นยำและควรมีการศึกษาถึงวิธีการฝึกควบคุมจิตใจรูปแบบอื่นๆ หรือทดลองใช้กับกีฬาประเภทบุคคลชนิดอื่นๆ เช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการวิจัยในชนิดกีฬาที่คล้ายคลึงกันซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาท่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2560). การเป็นโค้ชกีฬามืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พีวเจอร์เพรส แอนด์กราฟฟิค.
- วิชัย ยี่มิน, สุพัชริน เขมรัตน์ และอภิสิทธิ์ เทียนทอง. (2561) ปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศ: จำแนกตามตำแหน่งการเล่น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 18 ฉบับที่ 1.
- วิมลมาศ ประชากุล. 2551. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2550). ประวัติกีฬายิงปืน. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2563 จาก <https://sites.google.com/site/reuxngkila/prawati-kila-ying-pun>.
- สุพัชริน เขมรัตน์. (2562). จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐานแนวทางการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพิตร สมานิต. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 1, 35 (3): 11-17.
- โสภิต สุวรรณเวลา, นฤมล ศิลวิศาล, วรรัตน์ ทิพย์รัตน์ และอนัญญา คูอาริยะกุล. (2562). ความวิตกกังวลและการจัดการความวิตกกังวลของผู้ปกครองที่มีบุตรป่วยเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลศูนย์ตรัง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์, 11, (1) หน้า 55.
- อาพรณชนิดศิริแพทย์. (2557). การจินตภาพทางการกีฬาแบบแพทเทป (PETTLEP), วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 หน้า 1-12.

- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for behavioral science**. (2nded.). illsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). The revised competitiveness anxiety inventory-2. Citation. **Journal of Sport & Exercise Psychology, 25(4), 519-533.**
- Hemmatinezhad, (2012). Relationship between emotional intelligence and athlete's mood with team-efficiency and performance in elite-handball players. **International Journal of Sport Studies, 2(3), 155-162.**
- Larry, K. W., J. H. and Costill, D. L., (2015). **Physiology of Sport and Exercise (Vol.6thed)**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). **Foundation of sport and exercise psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1982). **Sport competition anxiety test**. Champaign IL: Human Kinetics.
- Soflu, H. G., Esfahani, N., and Assadi, H., (2011). The Comparison of emotional intelligence and Physiological skill and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league: **Procedia Social and Behavioral Sciences, 30, 2394-2400.**