

แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของ นักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย

The Guidelines on Creating Inspiration According to Buddhist Peaceful Means of Thai National Water Polo Athlete



อศวิน วาจางาม

Aussawin Wajangam

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

79 M.1, Lamsai, Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand.

*Email: aussawingeophysics@gmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทของปัญหา สาเหตุการขาดแรงบันดาลใจของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย 2) เพื่อศึกษาพุทธสันติวิธีสร้างแรงบันดาลใจในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม โดยการศึกษาเอกสารและใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth-interview) มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants Interview) จำนวน 9 ท่าน ผลการวิจัย พบว่า

แรงบันดาลใจเป็นแรงขับเคลื่อนที่อยู่ภายในทำให้นักกีฬายากจะทำบางสิ่งบางอย่างให้ลุล่วงตามความมุ่งมั่น และมีพลังที่จะข้ามปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ ปัญหาและอุปสรรคของนักกีฬา คือ จำนวนนักกีฬามีน้อย เวลาการซ้อมไม่สอดคล้องกับวิถีดำเนินชีวิตที่ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ผู้นำขาดความมั่นใจในตนเอง และนักกีฬาขาดระเบียบวินัยในการซ้อม ขาดความมุ่งมั่น ประมาทในการแข่งขัน การสร้างแรงบันดาลใจเป็นพื้นฐานที่ทำให้นักกีฬามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่ย่อท้อ มุ่งสู่ความสำเร็จอย่างมีความสุข สอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นพุทธสันติวิธี กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนควรสร้างแรงบันดาลใจโดยปลูกฝังทีละขั้นมา เมื่อมีการปลูกความยินดี ความพึงพอใจขึ้นภายในใจแล้ว ผลที่ตามมาคือ นักกีฬามีวิริยะ หรือความเพียรพยายามในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันเพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงคลั่งลูกเกามีความพยายาม อดทนในการถ่ายทอด สั่งสอนลูกใหม่ด้วยความมุ่งมั่น มีจิตใจที่จดจ่อไปกับการนั้นๆ มีสมาธิ ไม่ประมาท และสุดท้ายนำผลการฝึกซ้อม แข่งขันมาไตร่ตรองและมุ่งไปสู่เป้าหมายในที่สุด

คำสำคัญ: กีฬาโปโลน้ำ; แรงบันดาลใจ; อิทธิบาท 4

Abstract

This thesis has the following 3 objectives 1) to study the context of the problem and cause lack of inspirations of Thai national water polo athletes. 2) To study the Buddhist Peaceful mean concepts of making inspiration of from the Buddhist principles. 3) To present the model of making inspiration followed the Buddhist peaceful way of the Thai national water polo athletes. The qualitative research is was used by studying the documents and using the in – depth interview by 9 key informants.

From the research, it was found that the inspiration to become the Thai national water polo athletes is from a personal purpose, however, but the athletes do have similar goal of leading the team to a higher level of competition. The obstacles of athletes are short number of athletes, because water polo is not a popular sport in Thailand, the practice schedule is not practical for the university students and the lack of self-discipline and problem-solving skill. The reason that Thai national team has not been successful is because the athletes are lack of inspiration and underestimate the practice for competition. Inspiration is an internal force that makes human beings want to do something to overcome their obstacles. In Buddhism, there is a principle called the Four Iddhipada, which is a Buddhist Peaceful mean to overcome problems and obstacles and achieve success and happiness. Creating inspirations is the foundation for athletes to aim for success. The coach should inspire athletes for positivity which will eventually lead them to a stronger intention to reach their goals.

Keywords: Water Polo Athletes; Inspiration; Four Iddhipada

บทนำ

“กีฬา” ไม่ว่าจะเป็นประเภทเดี่ยวหรือทีมย่อมมีการแข่งขันด้วยกันทั้งสิ้น การพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ผู้ฝึกสอนเป็นปัจจัยใจหนึ่งในชีวิตของ นักกีฬาเป็นผู้มีอิทธิพลกับนักกีฬามากที่สุด ผู้ฝึกสอนต้องมีความเชี่ยวชาญ ความรู้และประสบการณ์สำหรับการพัฒนาทักษะความสามารถและตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬา และส่งเสริม แรงบันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ กล่าวได้ว่า แรงบันดาลใจของนักกีฬาส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากผู้ฝึกสอนซึ่งนับเป็นแรงจูงใจภายนอกที่คอยกระตุ้นให้กำลังใจและอีกนัยหนึ่งนักกีฬาเองก็ต้องมีความฝันหรือแรงบันดาลใจในการคว้าชัยชนะจากการแข่งขันซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในที่ทำให้ให้นักกีฬายึดมั่นในจุดหมายและเป็นพลังนำไปสู่ความสำเร็จ ผู้ที่มีความหวังสูงจะมีพลัง ในการทำให้ตนมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น ทั้งในแง่ของการป้องกัน รักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตน (Snyder et al., 2002)

“โปโลน้ำ” เป็นกีฬาทางน้ำประเภททีม ทีมหนึ่งประกอบด้วยผู้เล่น 6 คน และผู้รักษาประตูอีก 1 คน ผู้แข่งขันต้องพยายามทำคะแนนจากฝ่ายตรงข้ามให้มากที่สุด การเล่นจะมีองค์ประกอบทั้งการว่ายน้ำ ผู้เล่นจะโยนลูกบอลเข้าไปทำประตูในฝ่ายตรงกันข้าม กีฬาประเภทนี้อาจจะไม่ใช่ที่รู้จักมากนักในหมู่คนไทย แต่กีฬาประเภทนี้กำลังชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างการแข่งขันมหกรรมกีฬาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรือซีเกมส์ 2 ครั้งล่าสุดที่ผ่านมากีฬาโปโลน้ำสามารถคว้าเหรียญทองแดงมาได้ถึง 2 ครั้ง จนมาถึงขณะนี้ มหกรรมกีฬาดังกล่าวกำลังจะเริ่มขึ้นอีกครั้ง ณ เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย มาเลเซียเป็นประเทศที่ผิดหวังไม่ได้รับเหรียญรางวัลจากกีฬาโปโลน้ำมาแล้วถึง 2 ครั้ง สำหรับการแข่งขันทัวร์นาเมนต์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นการได้เปรียบมากสำหรับมาเลเซียในการที่จะได้รับเหรียญรางวัล ดังนั้นกีฬาโปโลน้ำของประเทศไทยในสภาพที่มีทรัพยากรนักกีฬานักกีฬาจำกัดพร้อมด้วยคู่แข่งตัวฉกาจเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน ประเทศไทยจึงต้องเตรียมพร้อมอย่างหนักสำหรับการสู้ศึกครั้งนี้ นักกีฬาจะต้องมีความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ แรงบันดาลใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการป้องกันตำแหน่งเพื่อรักษาเหรียญรางวัลหรือจะพัฒนาก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำด้านกีฬาโปโลน้ำในภูมิภาคนี้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด ซึ่งจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคนเป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยา ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและเป็นอิสระ ซึ่งจะเกิดมาจากความท้าทาย พลังขับ ความเชื่อมั่น การค้นหาการต่อสู้พลังงาน การยืนหยัดและความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หดหนทาง ไม่มั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสน เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ สำหรับกีฬาประเภททีมอย่างกีฬาโปโลน้ำ แรงบันดาลใจนี้ไม่สามารถทำสำเร็จได้เพียงคนเดียว เพราะกีฬาประเภทนี้เป็นกีฬาที่มีการปะทะกันอย่างรุนแรงไม่ว่าจะเป็นบนผิวน้ำหรือใต้น้ำ เพราะฉะนั้นนักกีฬาจะต้องมี “ขันติ” ขันติ คือ ความอดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ายั่วทำให้เราเกิดโทสะ และอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับการเล่นกีฬาประเภทนี้คือ “สติ” สติจะเป็นสิ่งที่กำหนดทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

เนื่องจากเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เราคาดไม่ถึงได้ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเป็นการยั่วยุจากฝ่ายตรงข้าม การตัดสินใจอย่างไม่เป็นธรรมจากกรรมการ การผิดพลาดจากการกระทำของเราหรือเพื่อนร่วมทีม และผลลัพธ์ของการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นแพ้หรือชนะเราควรมีสติจัดการกับจิตใจของเราในขณะนั้น หากเราชนะการแข่งขันคงมิใช่เรื่องยากสำหรับการจัดการกับจิตใจเพราะเราคงต่างมีความสุขหัวเราะกันสนุกสนาน แต่หากผลการแข่งขันกลับกันหากเราได้รับซึ่งความพ่ายแพ้มันเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายสำหรับการจัดการกับจิตใจของตนเองและผู้อื่นดังนั้นแรงจูงใจภายในของนักกีฬาจึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้นักกีฬาประเภททีมสามารถเดินไปในจุดหมายเดียวกันโดยไม่หันหลังออกจากทีมเมื่อไม่ประสบความสำเร็จ

จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาโอลิมปิกทีมชาติไทยในฐานะผู้วิจัยได้รับโอกาสเป็นตัวแทนนักกีฬาประเภทนี้ ได้สังเกตเห็นว่าการที่กีฬาโอลิมปิกยังไม่สามารถมุ่งสู่จุดหมายได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งเป็นปัญหาเรื่องการขาดแรงบันดาลใจ ซึ่งแสดงออกทางพฤติกรรมของนักกีฬาในทีมไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการฝึกซ้อม ระเบียบวินัยระหว่างการซ้อม ความมุ่งมั่น แรงบันดาลใจระหว่างการแข่งขันสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไขทำอย่างไรให้นักกีฬาสามารถจดจ่อในเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายทีมให้เป็นหนึ่งเดียว สอดคล้องกับการให้ความหมายของชไนเดอร์ (Snyder, 1995) ที่ว่า “ความหวังเป็นกระบวนการของความคิดที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของบุคคลหรือเป็นชุดของความคิดที่รับรู้ถึงความสำเร็จ” ทั้งนี้เพราะนักกีฬาโอลิมปิกซึ่งเป็นกีฬาประเภททีมจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องรวมแรงรวมใจ สามัคคีกัน มีความพยายามขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อมและ การวางแผนที่ดี เพื่อนำทีมไปสู่จุดหมายและมีสถิติสูงในการเล่นกีฬาอย่างเต็มที่และไม่ว่าจะแพ้หรือชนะก็สามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นมาพัฒนาตนเองและทีมให้ดียิ่งขึ้น การทำให้เกิดความชอบในงาน เพียรพยายามที่จะทำให้งานนั้นสำเร็จ มีความมุ่งมั่นจดจ่อในงานนั้น และมีการพิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบในงานนั้นให้ดียิ่งขึ้นเป็นพุทธสันติวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า อิทธิบาท 4 (Thai Tipitaka 11/306/277) ซึ่งเป็นแรงจูงใจในทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม (P.A. Payutto, 2015)

ผู้วิจัยเห็นว่า อิทธิบาท 4 หรือแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้จัดการในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี เพราะทำให้เรามีสติสามารถจัดการกับจิตใจของเราไม่ว่าผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะ ก็สามารถทำให้จิตใจนักกีฬามีความวิริยะ อุตสาหะอย่างต่อเนื่อง และสามารถมีความสุขได้เพราะผ่านการลงมือทำอย่างเต็มความสามารถ ความสามัคคีในทีมเป็นพลังใจ ไม่ต้องมีการว่ากล่าวกัน แต่จะช่วยให้ทีมพัฒนาขึ้นโดยความร่วมมืออันเกิดจากแรงบันดาลใจร่วมกันของทีม กล่าวได้ว่า อิทธิบาท 4 เป็นพุทธสันติวิธีที่เป็นดั่งน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจของนักกีฬาให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้อย่างดี มีทั้งเรื่องที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย เรื่องที่เห็นด้วยก็ยอมรับกันไป บางเรื่องอาจจะเห็นด้วยในภาพรวมหรือเรื่องหลักแต่รายละเอียดก็อาจจะมีความเห็นขัดแย้งกันอยู่ เรื่องที่ไม่เห็นด้วยก็วิพากษ์วิจารณ์หรือยืนยันกันไป (P.A. Payutto, 1989)

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับการมุ่งมั่นพัฒนาตนเองของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย นอกจากเรื่องแรงจูงใจภายในอันเนื่องมาจากปัญหาหลักๆ ของกีฬาประเภทนี้คือความไม่แพร่หลาย ความไม่เป็นที่นิยม เนื่องด้วยกีฬานี้ต้องใช้หลายทักษะในการเล่นถึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี จึงทำให้มีทรัพยากรนักกีฬาในกีฬาโปโลน้ำน้อยมากเมื่อเทียบกับประเทศต่างๆ ที่เราต้องทำการแข่งขันด้วย สำหรับนักกีฬาวรุ่นชุดใหม่ที่กำลังจะขึ้นมาทดแทนชุดเก่านั้นมักคิดว่าตนนั้นทำไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยควรหาแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจให้แก่นักกีฬาเหล่านั้น ควรเสริมสร้างให้นักกีฬาเหล่านั้นมีหลักพุทธสันติวิธีสร้างแรงบันดาลใจที่อยู่ในจิตใจซึ่งเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพบริบทของปัญหา สาเหตุ อุปสรรค และแรงบันดาลใจของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษาหลักอิทธิบาท 4 ในการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ประกอบกับการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมและนำเสนอแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์มี 2 กลุ่ม 1) กลุ่มผู้ฝึกสอน จำนวน 2 คน และกลุ่มนักกีฬา จำนวน 7 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลรอบด้านและสมบูรณ์มากที่สุด คณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ การเก็บข้อมูลจากเอกสารต่างๆ เอกสารการประชุม รายงานวิเคราะห์ บทความ วิทยานิพนธ์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ 2) การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ได้แก่ การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม จากกลุ่มผู้ฝึกสอนและกลุ่มนักกีฬา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัยโดยการตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และได้จากแบบสัมภาษณ์ ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยดูความสมบูรณ์ของข้อมูลนั้น โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive and analytic Study) โดยการนำข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์แยกประเภทหาข้อสรุป แล้วเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาวิเคราะห์ขั้นสุดท้าย สำหรับการสร้างข้อสรุปผลการวิจัยตามหลักอุปนัยวิธี

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า กีฬาโปโลน้ำ เป็นกีฬาประเภทเดียวที่ทำการแข่งขันในน้ำโดยใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ในการแข่งขัน มีทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการแบ่งตำแหน่งหน้าที่ชัดเจนตามความถนัดของแต่ละบุคคล เริ่มมีการแข่งขันในประเทศไทยเมื่อ 20 ปีที่แล้ว แต่ยังไม่แพร่หลายนัก กีฬาโปโลน้ำ นอกจากจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายแล้ว ยังช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงานร่วมกันเป็นทีม สร้างเสริมมิตรภาพและความสมัครสมานสามัคคี นอกจากนี้กีฬาโปโลน้ำยังสร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งนี้สำหรับกีฬาโปโลน้ำในประเทศไทยเริ่มจากการมีทีมนักกีฬาทีมชาย จนพัฒนามีนักกีฬาทีมหญิงใน 4 - 5 ปีที่ผ่านมา นักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทยทั้งชายและหญิงต่างก็สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยในระดับหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามผลการแข่งขันสำหรับมุมมองนักกีฬาเองก็ถือว่าประเทศไทยยังไม่ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจ เหตุหนึ่งที่ทำให้กีฬาโปโลน้ำประเทศไทยยังไม่สามารถนำทีมประเทศไทยสู่การเป็นแชมป์ในระดับสากลโลก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะแรงบันดาลใจของนักกีฬาในทีมยังไม่มากพอและเป็นหนึ่งเดียวกัน

เหตุที่มาเป็นนักกีฬาโปโลน้ำ เป้าหมายแรกที่มาเป็นนักกีฬา นักกีฬามีเป้าหมายเพื่อตนเองแสดงให้เห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่ที่มาเป็นนักกีฬาทีมชาติ ก็เพราะต้องการตอบสนองเป้าหมายชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Khemsiri (2015) พบว่า มาเป็นเพราะมองเห็นโอกาสที่ได้รับจากการเป็นนักกีฬาทีมชาติ บางท่านก็มองว่าสามารถเป็นทางผ่านเข้าเรียนในสถานศึกษาที่มีชื่อเสียงในฐานะโควตานักกีฬา (Thitirat, 2018) บางท่านก็มาเป็นเพราะความชอบในกีฬานักกีฬาต่างมีจุดหมายที่นำพาทีมไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น (Warittha, 2018) สำหรับนักกีฬาชายจะมีจุดหมายในระดับที่มองเป้าตามหน้าที่แข่งขันของตนเอง ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีพลังและเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาทีมชาติที่เข้มแข็งเปี่ยมด้วยพลัง

ประเด็นที่ 1 สภาพปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับกีฬาโปโลน้ำ สามารถสรุปได้ ดังนี้

จากผลการศึกษาของ Wanjak (2018) พบว่า ในประเทศไทยกีฬาโปโลน้ำยังไม่ได้รับความนิยมเท่าที่ควร และยังไม่เป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป ส่งผลให้นักกีฬาน้อยเพราะไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายทำให้

การแข่งขันภายในทีมจำกัด ไม่มีทักษะใหม่ๆ ส่งผลให้มาตรฐานในทีมต่ำกว่ากำหนด อีกทั้งผลการศึกษาของ Nirawan (2018) พบว่านักกีฬาเองไม่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม ผู้นำขาดความมั่นใจในตนเองทำให้ทีมเกิดความเข้าใจผิดบ่อยครั้งทำให้นักกีฬาบางคนเกิดความท้อถอย เล่นเกะกะไปในช่วงที่สุด

ปัญหาที่พบถัดมาคือผู้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน ได้แก่ Khemsiri (2018), Thitirat (2018), Supakorn (2018) และ Noppawich (2018) พบว่า เวลาในการฝึกซ้อมไม่สอดคล้องกับวิถีดำเนินชีวิต เนื่องจากนักกีฬาไปเล่นน้ำส่วนใหญ่ยังอยู่ระหว่างการฝึกซ้อม จึงทำให้เกิดปัญหาด้านการแบ่งเวลาให้กับการเรียนและการฝึกซ้อม สถาบันการศึกษาจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับกีฬานักกีฬานี้ นักกีฬาจึงไม่สามารถแบ่งเวลาให้กับการเล่นกีฬา ฝึกฝนได้อย่างจริงจัง รวมไปถึงครอบครัวไม่สนับสนุนการเล่นกีฬาควบคู่ไปกับการศึกษา

นอกจากนี้ ยังขาดโอกาสในการให้นักกีฬาตัดสินใจด้วยตนเอง เนื่องจากผู้ฝึกสอนไม่เปิดโอกาสให้นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน อีกทั้งผลการศึกษาจาก Danielle (2018) พบว่า ตัวนักกีฬาเองขาดระเบียบวินัยการซ้อมปัญหาดังกล่าวถือเป็นปัญหาหลักที่ทำให้นักกีฬาไปเล่นน้ำทีมชาติไทยยังไม่ประสบความสำเร็จ

กล่าวได้ว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนหนึ่งมาจากนักกีฬาขาดแรงบันดาลใจและการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีเส้นทางสู่เป้าหมายในทีมไม่ชัดเจนนักกีฬาขาดความสามารถ ขาดความมุ่งมั่น ขาดความพยายาม ความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อม ขาดความอดทนอดกลั้น ขาดระเบียบวินัย ประมาทในการฝึกซ้อมเนื่องจากมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง อีกทั้งครอบครัวไม่สนับสนุนการเล่นกีฬาควบคู่ไปกับการศึกษา

ประเด็นที่ 2 พุทธสันติวิธีสร้างแรงบันดาลใจในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

หลักอิทธิบาท 4 เป็นพุทธสันติวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬาไปเล่นน้ำทีมชาติไทยได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬาแล้ว ยังส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ ดังนี้

ฉันทะ (ความพอใจ) : การสร้างความพอใจให้กับนักกีฬา ถือเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำนักกีฬาไปเล่นน้ำไปสู่ความสำเร็จ กล่าวคือ การทำให้นักกีฬาเกิดความยินดี พอใจ เต็มใจ ที่จะทำสิ่งนั้นด้วยใจรักและต้องการทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ มีความพึงพอใจในผลงานของตนเองและเพื่อนร่วมทีม ในส่วนของผู้ฝึกสอน ควรสร้างความพึงพอใจในความสามารถให้กับตัวนักกีฬา หมั่นสังเกตนักกีฬาว่ามีความพึงพอใจในการฝึกซ้อมมากน้อยเพียงใด เสริมสร้างความมั่นใจ เสริมกำลังใจในการแข่งขัน เพื่อให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดในการเล่นกีฬา สร้างแรงบันดาลใจจากเป้าหมายที่นักกีฬาแต่ละคนตั้งไว้ ร่วมกันปลูกฝังค่านิยมและมุมมองเพื่อประเทศชาติ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนผลประโยชน์ส่วนตัว

วิริยะ (ความเพียร): บันไดขั้นที่ 2 ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ หากมีการปลูกฉันทะขึ้นในใจของแต่ละบุคคลแล้วนั้น ฉันทะจะเป็นตัวหนุนให้เกิดวิริยะขึ้นได้โดยง่าย เพราะฉะนั้น จึงต้องปลูกฉันทะตลอดเวลา หากนักกีฬามีความเพียรพยายาม ความอดทนอดกลั้น และมานะบากบั่น ที่จะทำงานหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีที่สุด

ไม่ทอดทิ้งเมื่อเกิดอุปสรรค และความยากลำบากต่างๆ ด้วยการมองปัญหาหรืออุปสรรคที่ขัดขวางต่อการทำสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย และต้องเอาชนะให้สำเร็จ หากนักกีฬามีความเพียรพยายาม ความขยัน ยึดกฎกติกาเป็นนิมิต ไม่ว่าการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันก็จะสำเร็จโดยง่าย

จิตตะ (การเอาใจใส่): การเอาใจใส่ สนใจและให้ใจจดจ่ออยู่กับอยู่กับสิ่งที่ทำ มีสมาธิมั่นคงอยู่กับงาน ไม่ปล่อยปละละเลยในงานที่ทำ และทำงานด้วยความตั้งใจที่จะให้งานนั้นสำเร็จ ผู้ฝึกสอนควรตั้งเป้าหมายให้กับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายในการฝึกซ้อม หลังจากทุกคนรู้เป้าหมายตรงกันแล้ว นักกีฬาจะเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการซ้อม แต่นักกีฬาแต่ละคนมีความมุ่งมั่นไม่เท่ากันบางทีเราอาจจะต้องใช้เสียงของนักกีฬาด้วยกันเองในการกระตุ้นสิ่งเหล่านั้นให้เพิ่มขึ้นมา เช่น เวลาที่นักกีฬาเกิดความท้อ เบื่อหน่าย จะต้องมีนักกีฬาอีกกลุ่มคอยรับฟังปัญหา ปลอดภัย คอยให้กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับคนในทีม

วิมังสา (การไตร่ตรอง): การสอบสวน ไตร่ตรอง และพิจารณาตรวจสอบในสิ่งที่กำลังทำนั้นๆ รวมถึงการรู้จักค้นคว้า ทดลอง คิดค้น และรู้จักคิดแก้ไขปรับปรุงงาน ให้ก้าวหน้าอยู่เสมอผู้ฝึกสอนควรจัดให้มีการประชุมกันเองภายในทีมบ่อยครั้ง เพื่อให้นักกีฬาจะรับรู้เรื่องราวและปัญหาของกันและกัน ช่วยกันคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น รวมไปถึงควรมีการแบ่งปันประสบการณ์ทั้งการฝึกซ้อม การแข่งขันให้กับนักกีฬารุ่นใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ทราบถึงปัญหาและนำไปเป็นแบบอย่างต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในทีมอีกด้วย

กล่าวได้ว่าหลักพุทธสันติวิธีที่เป็นแนวทางในการสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬาไปโล่น้ำตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักการชัดเจนและเข้าใจเนื้อหาได้ดีที่สุด หลักอิทธิบาท 4 ประกอบไปด้วย (1) ฉันทะ ความพอใจ (2) วิริยะ ความเพียร (3) จิตตะ การเอาใจใส่ (4) วิมังสา การไตร่ตรอง หลักอิทธิบาท 4 นี้ ถือเป็นบันไดในแต่ละขั้นที่นำพานักกีฬาไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ประเด็นที่ 3 แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาไปโล่น้ำทีมชาติไทย

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กีฬาไปโล่น้ำเป็นกีฬาที่ยังไม่ได้รับความนิยมแพร่หลายในประเทศไทย ประชาชนโดยทั่วไปยังไม่รู้จักกีฬานี้ จึงก่อให้เกิดปัญหาโดยแบ่งเป็นปัญหภายนอก เช่น จำนวนนักกีฬาที่มีจำกัด ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมต่างๆ และจากครอบครัว เป็นต้น และปัญหาภายใน เช่น นักกีฬายังขาดความรู้ความเข้าใจในกีฬา ขาดความเพียรพยายาม ความอดทน ไม่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักกีฬาร่วมกัน เส้นทางไปสู่เป้าหมายไม่ชัดเจนจากการไม่ได้รับโอกาสในการแข่งขัน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการแก้ไข จะทำให้นักกีฬาเกิดความท้อถอย และเลิกเล่นไปในที่สุด ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาไปโล่น้ำ เพื่อหาสาเหตุ ที่มาของปัญหาและหาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งแนวทางที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหานั้นคือการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬาไปโล่น้ำทีมชาติไทย ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธสันติวิธี คือ ฉันทะ สร้างความพอใจเสริมสร้างความมั่นใจ เสริม

กำลังใจในการแข่งขันให้กับนักกีฬาสร้างค่านิยมก้าวต่อไปที่ท้าทาย มีการส่งสอนนักกีฬารุ่นน้องเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ภายในทีม การถ่ายทอดวัฒนธรรมที่ติดมาแก่นักกีฬารุ่นน้อง นักกีฬารุ่นใหม่ได้รับการปลูกฝังค่านิยมและมุมมองเพื่อประเทศชาติและส่วนรวมว่าการที่เราเป็นนักกีฬาต้องมองผลประโยชน์ของส่วนรวมก่อนผลประโยชน์ส่วนตัว จากนักกีฬายุคก่อน สร้างแนวคิดที่ว่าเราที่ได้เป็นตัวแทนของประเทศไปแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ เป็นเกียรติยศแก่ตนเองและครอบครัว **วิริยะ** ผู้ฝึกสอนสร้างความเพียร พยายามให้กับนักกีฬา นักกีฬารุ่นเก่ามีความเพียรพยายามเพื่อสร้างคนรุ่นใหม่ ควรมีความอดทน และพยายามในการที่จะส่งสอนหรือถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดีงามสู่รุ่นน้อง พร้อมกับเป็นตัวอย่างที่ดีให้นักกีฬารุ่นหลังได้เห็นถึงความสำคัญของระเบียบวินัย ความอดทน ความพยายาม และความขยันหมั่นเพียร มีกฎกติการ่วมกัน อย่างสร้างสรรค์ กล่าวคือ นักกีฬาจะต้องอยู่ในกฎระเบียบที่วางไว้อย่างเคร่งครัด รวมถึงความพยายาม ขยันหมั่นเพียร เพื่อที่จะขึ้นมาเป็นกำลังหลักของตัวแทนทีมชาติไทยในอนาคต **จิตตะ** ความเอาใจใส่ ผู้ฝึกสอนควรตั้งเป้าหมายให้กับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายในการฝึกซ้อม หลังจากทุกคนรู้เป้าหมายตรงกันแล้ว นักกีฬาจะเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการซ้อม แต่นักกีฬาแต่ละคนมีความมุ่งมั่นไม่เท่ากันบางทีเราอาจจะต้องใช้เสียงของนักกีฬาด้วยกันเองในการกระตุ้นสิ่งเหล่านั้นให้เพิ่มขึ้นมา เช่น เวลาที่นักกีฬาเกิดความท้อ เบื่อหน่าย จะต้องให้นักกีฬาอีกกลุ่มคอยรับฟังปัญหา ปลอดภัย คอยให้กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับคนในทีม **วิมังสา** ความไตร่ตรอง ผู้ฝึกสอนควรจัดให้มีการประชุมกันเองภายในทีมบ่อยครั้ง เพื่อนักกีฬาจะรับรู้เรื่องราวและปัญหาของกันและกัน ช่วยกันคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น รวมไปถึงควรมีการแบ่งปันประสบการณ์ทั้งการฝึกซ้อม การแข่งขันให้กับผู้เล่นลูกใหม่สม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เล่นลูกใหม่ได้ทราบถึงปัญหาและนำไปเป็นแบบอย่างต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในทีมอีกด้วย

อภิปรายผล

การศึกษาการใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬาไว้ ดังนี้

ในปัจจุบัน กลุ่มผู้ฝึกสอน ได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการสอนตลอดเวลา เพื่อให้เข้ากับนักกีฬาแต่ละคนให้มากที่สุด ดังจะเห็นได้จากกรณีที่นักกีฬาทีมหญิงขาดความเข้าใจในตัวกีฬา จึงต้องมีการฝึกฝนในด้านนั้นๆ จนนักกีฬาเกิดความเข้าใจ และพอใจในผลงานของตนเองในระดับหนึ่ง สำหรับนักกีฬาทีมชาย ทางผู้ฝึกสอนเล็งเห็นถึงปัญหาในด้านของการขาดระเบียบวินัย ไม่ตรงต่อเวลา จึงได้กำหนดมาตรการต่างๆ ในการควบคุมดูแลนักกีฬา และพยายามในการชักนำนักกีฬากลับมาสู่กฎกติกาสากลที่กำหนดขึ้น หากไม่มีการเปลี่ยนแปลง ก็จะมีบทลงโทษในลำดับถัดไป เพื่อเป็นแบบอย่างให้นักกีฬาท่านอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนยังมีการนำผลการแข่งขันมาวิเคราะห์ ไตร่ตรองถึงจุดแข็ง จุดอ่อนของนักกีฬา และปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ในข้อ “วิมังสา คือ การไตร่ตรอง” ในส่วนของนักกีฬาจะ

เห็นได้ว่านักกีฬาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ มีการปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันมากขึ้น จากการที่ได้แลกเปลี่ยนหมุนเวียนห้องพักตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอน นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างให้นักกีฬารุ่นใหม่ประพฤติปฏิบัติตาม สอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ในข้อ “วิริยะ คือ ความเพียร”

นอกจากนี้ นักกีฬาโปโลน้ำ ได้กำหนดเป้าหมายขึ้น และพยายามก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ จะเห็นได้จากการสัมภาษณ์ว่า นักกีฬาส่วนหนึ่งสามารถก้าวขึ้นไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว และมีการตั้งเป้าหมายใหม่ขึ้นไป ซึ่งนักกีฬามีความพอใจในระดับที่ดี สอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ในข้อ “ฉันทะ คือ ความพอใจ” อีกทั้ง ในการแข่งขันที่ผ่านมา รวมไปถึงการฝึกซ้อม จะเห็นได้ว่า จากเป้าหมายที่นักกีฬาตั้งไว้ การจะไปสู่เป้าหมายที่นักกีฬาตั้งไว้ได้ จะต้องมีความมุ่งมั่น ความเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม ในการแข่งขันแต่ละครั้ง นักกีฬามีความตั้งใจ มีสมาธิ มุ่งทำตามหน้าที่ของตนเองอย่างสุดความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ในข้อ “จิตตะ คือ ความเอาใจใส่” อาจกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากนักกีฬาขาดแรงบันดาลใจ หรือมีเป้าหมายไม่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถก้าวไปยังเส้นทางสู่ความสำเร็จได้ และที่เป็นส่วนสำคัญผู้ฝึกสอนและนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทยได้นำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแรงบันดาลใจ ทำให้นักกีฬามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีเป้าหมายที่ชัดเจน สร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง และปลูกฝังสิ่งเหล่านี้ให้กับนักกีฬารุ่นใหม่ได้ปฏิบัติตามต่อไป

สรุป

แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจตามหลักพุทธสันติวิธีของนักกีฬาโปโลน้ำทีมชาติไทย เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนกระบวนการสอนตลอดเวลา เพื่อให้เข้ากับนักกีฬาแต่ละคนให้มากที่สุด นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังมีการนำผลการแข่งขันมาวิเคราะห์ ไตร่ตรองถึงจุดแข็ง จุดอ่อนของนักกีฬา และปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ตลอดจนกลุ่มนักกีฬาโปโลน้ำ ได้กำหนดเป้าหมายขึ้น และพยายามก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ในการแข่งขันที่ผ่านมา รวมไปถึงการฝึกซ้อม จะเห็นได้ว่า นักกีฬามีความมุ่งมั่น ความเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม ในการแข่งขันแต่ละครั้ง นักกีฬามีความตั้งใจ มีสมาธิ มุ่งทำตามหน้าที่ของตนเองอย่างสุดความสามารถ แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากนักกีฬาขาดแรงบันดาลใจ หรือมีเป้าหมายไม่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถก้าวไปยังเส้นทางสู่ความสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองเป็นที่ชัดเจน มีหลักอิทธิบาท 4 เป็นพื้นฐานในอาชีพของตน ผู้วิจัยเสนอแนะสำหรับผู้ฝึกสอน ให้มีการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬา นำหลักอิทธิบาท 4

มาปรับใช้ในการฝึกสอนนักกีฬา สำหรับนักกีฬา ควรมีหลักอิทธิบาท 4 อยู่ตลอดเวลา วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง เพื่อนำไปปรับใช้ให้เหมาะสม นอกจากนี้ ยังเป็นแบบอย่างในการสร้างค่านิยม จิตสำนึกให้กับนักกีฬา หรือเยาวชนที่สนใจต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาการนำหลักอิทธิบาท 4 มาปรับใช้กับนักกีฬาโปโลน้ำ และเป็นแนวทางสำหรับนักกีฬา อาชีพอื่นๆ พร้อมทั้งมีการประเมินผลหลังจากการปรับใช้ว่าไปในด้านใด อย่างไร
- 2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบก่อนและหลังนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ว่ามีความแตกต่างกัน อย่างไร
- 3) นำรูปแบบที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาการกีฬาให้นักกีฬาสามารถนำหลัก“อิทธิบาท 4”ไปใช้เป็น หลักพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง พัฒนานักกีฬารุ่นอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นต้นแบบให้กับนักกีฬารุ่น ใหม่ๆ และนักกีฬาในอาชีพอื่นๆ ได้นำไปปรับใช้ และปฏิบัติต่อไป

References

- Danielle, C. (2018). Athlete. *Interview*. January 15.
- Khemsiri, S. (2018). Goal Keeper. *Interview*. January 12.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitaka*. Bangkok: MCU Press.
- Nirawan, C. (2018). Athlete. *Interview*. January 12.
- Noppawich, S. (2018). Athlete. *Interview*. January 14.
- P.A. Payutto. (1989). *Buddhism and Thai society*. Bangkok: Komol-Keemthong Foundations.
- P.A. Payutto. (2015). *Dictionary of Buddhism*. (24th ed.). Bangkok: MCU Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360
- Snyder, C. R. et al. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Supakorn, K. (2018). Athlete. *Interview*. January 14.
- Thitirat, S. (2018). Athlete. *Interview*. January 13.
- WanJak, S. (2018). Goal Keeper. *Interview*. January 11
- Warittha, S. (2018). Athlete. *Interview*. January 12.