

ผลของการฝึกที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

The Effect of Mental Toughness Training upon Mental Toughness Level and Sport Success towards Muaythai Competition

ราชนันท์ เฉลียวศิลป์¹
Rachan Chaliawasil¹

Received : 30 ม.ค. 2563
Revised : 29 ส.ค. 2563
Accepted : 8 ก.ย. 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยไทย 2) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยไทยกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬามวยไทย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 15 คน ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย โดยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Cohen มีค่าอำนาจการทดสอบ .80 และ effect size เท่ากับ 0.6 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทย อาชีพมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 และผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทยเชิงประจักษ์ คือ ชนะ เสมอ และแพ้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ ร้อยละ การทดสอบค่าที และค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ด้วยวิธี Independent-Samples Kruskal-Wallis Test ผลการวิจัยพบว่า

1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าในช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการแข่งขันของนักมวยไทย พบว่าได้รับชัยชนะ จำนวน 10 คน ได้รับผลแพ้ จำนวน 5 คน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันไม่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย ได้แก่ 3.1) สมรรถภาพทางกาย 3.2) สมรรถภาพทางจิตใจ 3.3) ความชำนาญในการใช้ทักษะมวยไทย 3.4) เทคนิคเชิงมวย 3.5) ระดับของไอคิว 3.6) การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน 3.7) ประสบการณ์ 3.8) พิกัดน้ำหนัก 3.9) อายุ 3.10) เงินรางวัล และ 3.11) กองเชียร์

คำสำคัญ : มวยไทย, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน

Abstract

The purposes of this research were 1) to study mental toughness level of Muaythai boxers, 2) to study sport success towards Muaythai competition, and 3) to study the relationship between mental toughness level and sport success towards Muaythai competition. The sample groups were 15 Muaythai boxers of Thailand National Sports University, Suphanburi Campus, selected from simple random sampling, and adapted from Cohen table with power of test at .80 and effect size at 0.6. The instrument in this research was the mental toughness test for professional Muaythai boxers with reliability of .91, and the empirical sport success towards Muaythai competition were win, draw, and loss. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, frequency, percentage, t-test, and correlation coefficient with Independent-Sample Kruskal-Wallis Test. Research finding indicated that

1) Level of mental toughness after week 8 training was higher than before training with the statistical significance at .05 level. 2) The competition results of Muaythai boxers found that 10 won and 5 lost. 3) The relationship between mental toughness level and sport success towards Muaythai competition was

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อีเมล: chaliawasil2516@gmail.com

¹ Assistant Professor, Faculty of Health and Sports Science, Thailand National Sports University Suphanburi Campus,
Email: chaliawasil2516@gmail.com

not related with the statistical significance at .05 level. It found that factors affected sport success toward Muaythai competition were 3.1) physical performance, 3.2) mental performance, 3.3) proficiency in using Muaythai skills, 3.4) Muaythai techniques, 3.5) IQ, 3.6) preparation before the competition, 3.7) experiences, 3.8) weight, 3.9) age, 3.10) award, and 3.11) cheering team.

Keywords : Muaythai, Mental toughness, Sport success

บทนำ

การศึกษาเรียนรู้ศิลปะมวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติมาแต่สมัยโบราณเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ปลูกฝังอุดมการณ์จิตใจให้เยาวชนคนไทยรักและหวงแหนเอกลักษณ์ของชาติและแผ่นดิน โดยเฉพาะประวัติศาสตร์ชาติไทยและมวยไทยซึ่งคงอยู่กับความเป็นปึกแผ่นของแผ่นดินไทยมาโดยตลอด เพราะเป็นทั้งศิลปะที่เป็นทั้งเอกลักษณ์ของชาติและมีส่วนในการปกป้องแผ่นดินไทยมาโดยตลอด มวยไทยจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ที่คนไทยรักและภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของชาติและเป็นการสร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกายแล้ว ยังมีส่วนในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย เราจึงเห็นความเป็นสายเลือดในการฝึกฝนเรียนรู้ศิลปะมวยไทย ของเด็กไทยและคนไทยที่แสดงออกซึ่งความสามารถในเชิงศิลปะมวยไทยได้เต็มมวยไทยไม่ใช่เป็นแค่เกมกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นศิลปวัฒนธรรมและเป็นวิถีชีวิตของคนไทยด้วย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนในรายวิชามวยไทยและยังเป็นองค์กรที่สนับสนุน ส่งเสริมและเผยแพร่กีฬามวยไทยให้รู้จักแพร่หลายโดยเฉพาะกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งมีวิทยาเขตทั้งสิ้น 17 วิทยาเขตเป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาที่ผลิตบุคลากรทางด้านกีฬา โดยเฉพาะนักมวยไทยที่มีศูนย์ฝึกฝนเรียนรู้กีฬามวยไทยที่สามารถพัฒนาความสามารถของนักกีฬาไปสู่ระดับต่าง ๆ เช่น ตัวแทนระดับชาติ ระดับทีมชาติและสู่ระดับการเป็นนักมวยไทยอาชีพที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับ สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี เป็นวิทยาเขตที่มีบุคลากร ผู้ฝึกสอน และนักกีฬามวยไทยส่งเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทุกปี แต่ผลงานของทีมนักกีฬามวยไทยไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร คือ ส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน จำนวน 15 คน ประสบชัยชนะเพียง 1 คน และประสบความพ่ายแพ้จำนวน 14 คน ทั้งที่นักกีฬาแต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดทั้งมีประสบการณ์และมีฝีมือในเชิงมวยไทย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยผู้ฝึกสอนถึงแนวทางการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทย พบว่าสาเหตุที่นักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จนั้น เป็นผลมาจาก 1) ด้านสมรรถภาพทางกายและการเตรียมตัว คือ นักกีฬามีการฝึกซ้อมไม่เต็มที่ 2) ด้านสภาพจิตใจของนักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ของการแข่งขันได้ดีเพียงพอ

จากสภาพการณ์ดังกล่าวผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการพัฒนาทีมนักกีฬามวยไทย นอกจากการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกาย และเทคนิคด้านทักษะมวยไทย นั้นนักกีฬาทำการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำควรที่จะทดลองศึกษาเรียนรู้ในการฝึกเสริมสร้างสภาพจิตใจ ที่ดูจะเป็นปัญหาที่สำคัญของนักกีฬา คือ ความไม่มั่นใจในตนเองในการเตรียมตัวก่อนการชก และขาดความเข้าใจในวิธีการควบคุมสภาพจิตใจ ที่เป็นองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับหลักการด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ในประเด็นแรกที่สำคัญ คือ ความมั่นใจในตนเอง และหลักการพัฒนานักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศที่กล่าวว่านักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะทางการกีฬาที่ดีและมีจิตใจที่เข้มแข็งนั่นเอง สอดคล้องกับทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) กล่าวว่า “ความเข้มแข็ง คือ ความสามารถของนักกีฬาในการตั้งเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ตลอดเวลาการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม” ความเข้มแข็ง คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด (ideal performance state : IPS) มีอยู่ในนักกีฬาทุกคนเป็นสภาวะทางกายภาพ และการกระตุ้นทางจิตวิทยา เป็นการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬา บางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์ และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ เกิดมาจากความท้าทายพลังความเชื่อมั่น การค้นหาการต่อสู้ การยืนหยัด และความสนุกสนาน

ดังนั้น เหตุต่าง ๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่าง ๆ ให้เกิดความมุ่งมั่นและพยายามในการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทำการศึกษาดูผลของโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยไทย อันประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง การรวบรวมสมาธิ การควบคุมอารมณ์ และความมุ่งมั่นทุ่มเท ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาทำการฝึกซ้อมและทดลองในนักกีฬามวยไทยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

เพื่อศึกษาถึงความสามารถในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ ที่จะส่งผลต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันต่อไป

วัตถุประสงค์

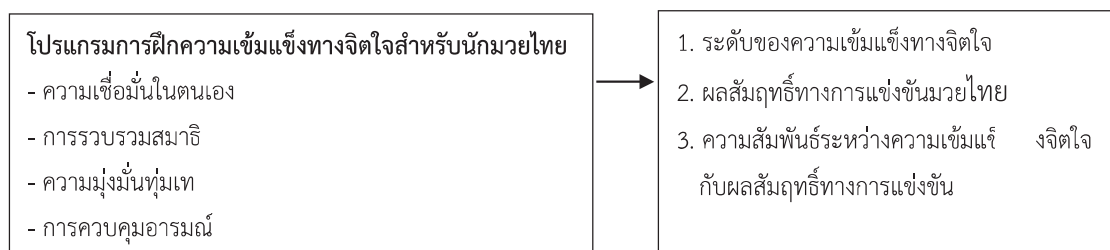
ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬามวยไทย ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันของนักกีฬามวยไทย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน

กรอบแนวคิดและสมมุติฐาน

1. กรอบแนวคิด

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองทางด้านความเชี่ยวชาญของทักษะมวยไทย เทคนิคเชิงมวย และมาตรฐานการชก ตลอดจนความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพ ทางด้านร่างกายและจิตใจให้เป็นนักกีฬามวยไทยที่มีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะสร้างเกียรติยศชื่อเสียงและได้รับการยอมรับนั้น จำเป็นจะต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมมวยไทย ซึ่งเทคนิคที่สำคัญทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้แก่ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับตัวของนักกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำพานักกีฬามวยไทยสู่เป้าหมายของความสำเร็จ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Loehr, 1986) มาประยุกต์ใช้เป็นตัวแปรต้นในการศึกษาวิจัย ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันที่ปรากฏ คือ ชนะ เสมอ และแพ้ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยาการกีฬานี้ จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยพัฒนาศักยภาพของนักกีฬามวยไทยได้สูงสุด จึงได้นำโปรแกรมฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทย ที่ผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญและหาคุณภาพเครื่องมือ ด้วยวิธีคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) มีค่าเท่ากับ 1.0 ได้นำมาทดลองกับนักมวยไทย ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 15 คน แล้วนำผลการทดลองที่ได้มาสรุปและประเมินผลการวิจัยด้วยวิธีการสนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) เพื่อสรุปประเมินผลการทดลอง ถึงระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน โดยแสดงความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด ผลของการฝึกที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

2. สมมุติฐาน

ระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการฝึกซ้อม ตามโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ สูงกว่าในช่วงก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองผลของการฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัยไว้โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ เป็นนักกีฬามวยไทย ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 40 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการสุ่มแบบง่าย โดยกำหนดจำนวนของตัวอย่างจากตาราง Cohen ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 95% อำนาจการทดสอบ .80 และ effect size เท่ากับ 0.6 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 โปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทย พัฒนาโดยผู้วิจัย ผ่านกระบวนการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความ (Index of Item Objective Congruence : IOC) = 1.0 โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

2.2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทยผู้วิจัยได้ศึกษา และพัฒนาขึ้นจากแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทางจิตวิทยาการกีฬา 4 ด้าน 7 มิติ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) = 1.0 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient)

2.3 แบบบันทึกผลการแข่งขัน คือ การบันทึกผลการแข่งขัน ได้แก่ ชนะ เสมอ และแพ้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการทดลองกับนักกีฬามวยไทย ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

3.2 ดำเนินการทดสอบระดับคะแนนของความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึก

3.3 ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ ในเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน (จันทร์-พุธ-ศุกร์) ต่อเนื่องตามโปรแกรมและแบบแผนการทดลองรูปแบบ Pretest-Posttest One group design

O1 T O2

ภาพประกอบ 2 Pretest-Posttest One group design

ที่มา : บุญส่ง โกสะ (2542 : 88)

3.4 ทดสอบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สิ้นสุดลง

3.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน วัดได้จากผลการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละคน

3.6 นำคะแนนของความเข้มแข็งทางจิตใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึก และช่วงหลังการฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 8

4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ในช่วงก่อนการฝึก และช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired Sample t-test

4.3 วิเคราะห์ค่าความถี่ร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันของนักกีฬามวยไทยในแต่ละบุคคล

4.4 ศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน โดยสถิติ Nonparametric Test ด้วยวิธี Independent-Samples Kruskal-Wallis Test เนื่องจากข้อมูลทั้งสองส่วนเป็นข้อมูลต่างชนิดกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลองในรูปแบบตารางข้อมูลและความเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย
3. หาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน
4. สรุปและประเมินผลจากการสนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญ

1. คะแนนการทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง

จำนวน	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	t	Sig.
1	53	65	-5.93	.00
2	44	67		
3	59	62		
4	51	64		
5	63	65		
6	58	65		
7	65	68		
8	63	73		
9	50	70		
10	54	67		
11	63	67		
12	51	68		
13	62	73		
14	55	60		
15	72	78		
$\bar{X}$	57.53	67.47		
S.D.	7.27	4.59		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยไทย ภายในกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.27 และในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.59 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าช่วงก่อนการฝึกและเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย

2. วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

ตาราง 2 การแจกแจงค่าความถี่ร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันภายในกลุ่มทดลอง

จำนวน	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	ระดับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ผลการแข่งขัน		
			ชนะ	เสมอ	แพ้
1	65	สูง	1		
2	67	สูง	1		
3	62	สูงกว่าปานกลาง			1
4	64	สูงกว่าปานกลาง	1		
5	65	สูง	1		
6	65	สูง			1
7	68	สูง			1
8	73	สูง	1		
9	70	สูง	1		
10	67	สูง	1		
11	67	สูง			1
12	68	สูง			1
13	73	สูง	1		
14	60	สูงกว่าปานกลาง	1		
15	78	สูง	1		
$\bar{X}$	67.47				
S.D. ร้อยละ	4.59		66.67	33.33	

จากตาราง 2 พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ ในลำดับที่ 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13 14 และ 15 รวมทั้งสิ้น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และผลการแข่งขันได้รับผลแพ้ ในลำดับที่ 3, 6, 7, 11 และ 12 รวมทั้งสิ้น จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

3. หาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

การหาค่าความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตของนักกีฬามวยไทยในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย โดยการทดสอบทางสถิติ Nonparametric Test ด้วยวิธี Independent-Samples Kruskal-Wallis Test

ตาราง 3 การหาค่าความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

Null Hypothesis	Test	Sig.
คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ในช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.62

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ไม่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ข้อค้นพบที่สำคัญ

จากผลการวิจัย เมื่อจำแนกกลุ่มตามระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

4.1 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงกว่าปานกลาง อยู่ในลำดับที่ 3, 4 และ 14 จำนวนทั้งสิ้น 3 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 2 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 1 คน เมื่อคำนวณค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ระหว่างผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 33.33 สามารถเทียบเป็นอัตราส่วน คือ 2 : 1

4.2 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง อยู่ในลำดับที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 15 จำนวนทั้งสิ้น 12 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 8 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 4 คน เมื่อคำนวณค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ระหว่างผลการแข่งขัน ระหว่างการได้รับชัยชนะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และการได้รับผลแพ้คิดเป็นร้อยละ 33.33 สามารถเทียบเป็นอัตราส่วน คือ 2 : 1

แสดงให้เห็นว่าการฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อการได้รับชัยชนะมากกว่าได้รับผลแพ้ คือ การได้รับชัยชนะ จำนวน 10 คน และการได้รับผลแพ้ จำนวน 5 คน

5. บทสรุปผู้เชี่ยวชาญในรูปแบบข้อความ

สามารถนำมาเรียบเรียงได้ดังนี้

5.1 ด้านระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าในช่วงก่อนการฝึก โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย

5.2 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน พบว่า 1) กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงกว่าปานกลาง อยู่ในลำดับที่ 3, 4 และ 14 จำนวนทั้งสิ้น 3 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 2 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 1 คน เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันระหว่างผลการแข่งขันระหว่างการได้รับชัยชนะกับการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 66.67 ต่อร้อยละ 33.33 เทียบเป็นอัตราส่วน คือ 2 : 1 และ 2) กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง อยู่ในลำดับที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 15 จำนวนทั้งสิ้น 10 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 8 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 4 คน เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ระหว่างผลการแข่งขันระหว่างการได้รับชัยชนะกับการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 66.67 ต่อร้อยละ 33.33 เทียบเป็นอัตราส่วน 2 : 1

5.3 ด้านความสัมพันธ์ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันไม่สัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4 ตัวแปรที่ส่งผลต่อชัยชนะในการแข่งขัน ดังนี้ 1) สมรรถภาพทางกาย 2) จิตใจ 3) ความชำนาญในการใช้ทักษะมวยไทย 4) เทคนิค และเชิงมวย 5) ระดับของไอคิว 6) การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน 7) ประสิทธิภาพ 8) พิกัดน้ำหนัก 9) อายุ 10) เงินรางวัล และ 11) กองเชียร์

สรุปผล

ผู้วิจัยได้สรุปผลตามลำดับการนำเสนอ ดังนี้

1. การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่าระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีระดับที่สูงกว่าในช่วงก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง

2. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

จากการนำผลการแข่งขันเชิงประจักษ์ ได้แก่ ชนะ เสมอ และแพ้ ของนักกีฬามวยไทย จำนวน 15 คน มาแจกแจงความถี่ค่าร้อยละ พบว่า

2.1 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงกว่าปานกลาง อยู่ในลำดับที่ 3, 4 และ 14 จำนวนทั้งสิ้น 3 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และได้รับผลแพ้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

2.2 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง อยู่ในลำดับที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 15 จำนวนทั้งสิ้น 10 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และได้รับผลแพ้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

จากผลของการเปรียบเทียบเป็นอัตราส่วนของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ในกลุ่มสูงกว่าปานกลาง และกลุ่มสูง พบว่ามีอัตราส่วนของภาระ หรือแพ้เท่ากัน คือ การได้รับชัยชนะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 33.33

3. การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

จากการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทยโดยการทดสอบทางสถิติ Nonparametric Test ด้วยวิธี Independent-Samples Kruskal-Wallis Test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทดลองใช้โปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทยอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยไทย ในช่วงก่อนการฝึกซ้อมและช่วงหลังการฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 8 พบว่าระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่า ช่วงก่อนการฝึก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย โดยความแตกต่างของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นผลมาจากการเรียนรู้หลักการทางจิตวิทยาการกีฬา จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทย โดยมุ่งเน้น ในการจัดระบบความคิดความเข้าใจ และมีมุมมองที่ดีในการเตรียมความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางจิตใจ ให้มีความเชื่อมั่น ในตนเองในระดับที่สูงสุด ที่เรียกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง ดังที่ Creswell (2002 : 212-219) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬา อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออก หรือการแข่งขัน ของนักกีฬา ซึ่งความเชี่ยวชาญ ก็คือ พลังความกล้าความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬามวยไทย ๆ สมมุติฐานกลายเป็นนิสัย ของนักกีฬาค้นนั้น และสอดคล้องกับ Jones and Connaughton (2002 : 205-208) ศึกษาค้นคว้าถึงความหมายของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ของนักกีฬาพบว่าพลังใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีอดทนสูง มีความตั้งใจตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะประสบความสำเร็จและสามารถตัดความท้อแท้หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ ยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธโมโหในระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่าง เก็บตัวฝึกซ้อมซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นสู่ระดับสูงมีน้ำใจนักกีฬา เหมาะสมกับการเป็นนักสู้ในกีฬามวยไทย และยัง สอดคล้องกับ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2545 : 11) และธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล (2552 : 314) ที่กล่าวว่า การประยุกต์ จิตวิทยาที่เหมาะสมกับนักกีฬา จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพ ความสามารถทางกาย มีความเจริญทางสมาธิ ที่จะคิดแก้ปัญหาใด ที่เกิดขึ้นฉับพลัน หรือเป็นปัญหาเรื้อรังได้ นอกจากนั้นยังพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และการพัฒนาพลังจิต จะสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง มีอารมณ์มั่นคง สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และในขั้นสุดท้าย จะก่อให้เกิดผลให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาได้ตั้งความหวังไว้ร่วมกัน นั่นคือชัยชนะ การฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจจึงส่งผลให้นักกีฬามวยไทย มีพฤติกรรมทางด้านสมาธิและความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ และการมุ่งมั่นทุ่มเท ตลอดจน สามารถควบคุมอารมณ์ขณะทำการฝึกซ้อม และแข่งขันมวยไทยได้ดี

2. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

จากการนำผลการแข่งขันเชิงประจักษ์ ได้แก่ ชนะ เสมอ และแพ้ ของนักกีฬามวยไทย จำนวน 15 คน มาแจกแจง ความถี่ค่าร้อยละ พบว่า

2.1 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงกว่าปานกลาง อยู่ในลำดับที่ 3, 4 และ 14 จำนวนทั้งสิ้น 3 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 2 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 1 คน เมื่อคำนวณค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน ระหว่างผลการแข่งขัน ระหว่างการได้รับชัยชนะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 33.33

2.2 กลุ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง อยู่ในลำดับที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 15 จำนวนทั้งสิ้น 10 คน พบว่าผลการแข่งขันได้รับชัยชนะ จำนวน 8 คน และได้รับผลแพ้ จำนวน 4 คน เมื่อคำนวณค่าร้อยละ ของผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันระหว่างผลการแข่งขันระหว่างการได้รับชัยชนะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และการได้รับผลแพ้ คิดเป็นร้อยละ 33.33

จากการเปรียบเทียบโอกาสของการได้รับชัยชนะซึ่งมีจำนวน 10 ครั้ง และการได้รับผลแพ้ มีจำนวน 5 ครั้ง ในตัวอย่างนักกีฬามวยไทย จำนวน 15 คน พบว่าการได้รับชัยชนะมีมากกว่าการได้รับผลแพ้ ซึ่งเป็นผลจากการที่นักกีฬามวยไทย ได้ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักมวยไทยที่ได้ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเฉพาะหลักการองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา ตลอดถึงการออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมที่สัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับราชันย์ เกลียวศิลป์ (2561 : 57) ได้กล่าวว่า การวางแผนการฝึกซ้อม เป็นการจัดระบบการฝึกซ้อม ที่เหมาะสม ในการควบคุมสภาพร่างกายและจิตใจ ให้มีความพร้อมต่อการแสดงศักยภาพทางการกีฬา ที่ต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยา การกีฬาอันเป็นหลักการที่ช่วยพัฒนา และยกระดับความสามารถให้นักกีฬา และสอดคล้องกับสำราญ สุขแสง (2560 : 532) ที่กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา ที่จะทำให้ผู้ฝึกสอน หรือตัวนักมวยจะก้าวไปสู่ ความสำเร็จได้ เพราะวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถวัดประสิทธิภาพ และความสามารถของนักมวยได้ว่า มีการพัฒนา หรือไม่สอดคล้องกับปรัชญา กลิ่นรัตน์ (2560 : 25) ได้กล่าวไว้ว่า ความสำเร็จของการเป็นนักกีฬาที่เป็นนักกีฬามืออาชีพ ต้องใส่ใจ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ปรัชญาการศึกษาที่รอบด้าน อันจะช่วยสนับสนุนการฝึกพัฒนากีฬาสู่ความสำเร็จ โดยเฉพาะหลักการ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่รวมศาสตร์ความรู้ไว้อย่างเป็นระบบ

3. การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย

จากการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันมวยไทย โดยการทดสอบทางสถิติ Nonparametric Test ด้วยวิธี Independent-Samples Kruskal-Wallis Test โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ กับผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขันไม่สัมพันธ์กัน โดยเห็นได้ว่าระดับความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ว่าจะอยู่ในระดับสูงกว่าปานกลาง หรือระดับสูงก็สามารถที่จะได้รับผลแพ้ชนะได้ ซึ่งสอดคล้องกับบทสรุปการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในประเด็นตัวแปรที่อาจส่งผล ชัยชนะในการแข่งขันนั้น ยังมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง เช่น 1) สมรรถภาพทางกาย 2) สมรรถภาพทางจิตใจ 3) ความชำนาญ ในการใช้ทักษะมวยไทย 4) เทคนิคและเชิงมวย 5) ระดับของไอคิวสติปัญญา 6) การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน 7) การมีประสบการณ์ในการชกที่มากกว่า 8) พิกัดน้ำหนัก 9) อายุ 10) เงินรางวัล และ 11) กองเชียร์

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงมีความเหมาะสมกับนักกีฬามวยไทย และจะทำให้ให้นักมวยไทย สามารถควบคุมพละกำลังทางด้านร่างกายและความสามารถทางการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับสุพัชริน เขมรัตน์ (2562 : 32) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่มีข้อ แต่ในทางตรงกันข้ามนักกีฬากลับมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง จึงสามารถเชื่อได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนักมวยไทย ในการดึงเอาพรสวรรค์ ทักษะและ ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การฝึกโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความสำคัญ ในด้านกระบวนการและลำดับขั้นตอนในการฝึกที่ต้องอาศัย การประเมินความรู้ความเข้าใจที่ต่อเนื่องเป็นเหตุเป็นผล และต้องมีความเชื่อมั่นในการใช้เทคนิคของแต่ละโปรแกรมการฝึก จึงจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการฝึกทักษะทางจิตใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในช่วงของการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทางจิตวิทยาการกีฬา ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการแข่งขัน และความสำเร็จทางการกีฬา หรือศึกษาหลักการทางจิตวิทยาที่เจาะลึกในประเด็นสำคัญที่จะสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เฉพาะอย่างของบุคคลกับกีฬาประเภทต่อสู้ชนิดอื่น ๆ ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ปีงบประมาณ 2562

เอกสารอ้างอิง

- ธีระศักดิ์ อภาวัฒน์สกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2560). *การเป็นโค้ชกีฬามืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: พีวเจอร์เพรส แอนด์ กราฟฟิค.
- ราชันย์ เฉลียวศิลป์. (2561). *การสร้างโปรแกรมการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักมวยไทยอาชีพ*. ดุษฎีนิพนธ์
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชามวยไทยศึกษา. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สำราญ สุขแสง. (2560). *การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับนักมวยไทยอาชีพ*.
ดุษฎีนิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชามวยไทยศึกษา. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2545). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพชริน เขมรัตน์. (2562). *จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐานแนวทางการนำไปใช้*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Creswell, S.L. (2002). Key questions on mental toughness. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 212-239.
- Jones, G. and Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington Massachusetts: Stephen Greene Press.