

ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ
ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

A Study on Self-Confidence and Techniques Used by Coaches to Develop Confidence of Gymnasts
in the 39th National Games

เอกราช จันทรกรุง*

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยแยกเป็นนักกีฬาจำนวน 120 คน (ชาย = 39 คน และหญิง = 81 คน) และผู้ฝึกสอนจำนวน 20 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) (Cox, Martens & Russell, 2003) มีค่าความเที่ยงตรง (Validity) ระหว่าง .70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่าง .87 - .90 เพื่อใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และแบบสอบถามเทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ วิเคราะห์ข้อมูล โดย หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.42 และ 26.40 ตามลำดับ
2. ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮักเทิม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.45, 4.32, 4.02, 3.99, 3.93, 3.90 และ 3.76 ตามลำดับ

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
email: nhong_3cha@hotmail.com

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก และเทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36, 3.33, และ 3.08 ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในตนเอง เทคนิค ความมั่นใจ กีฬาแห่งชาติ

Abstract

The purposes of this research were to study the self-confidence of male and female gymnasts and the techniques used by the coaches in order to develop their confidence. The sample consisted of 120 gymnasts (39 males and 81 females) and 20 gymnastic coaches who participated in the 39th National Games. They were selected by purposive sampling. The research instrument used to collect data from the gymnasts was the Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) with validity values between .70 - .80 and the reliability for self-confidence test between .87 - .90. The instrument used to collect data from the coaches was a questionnaire. The data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The results were as follows:

1. The self-confidence of male and female artistic gymnasts participating in the 39th National Games were at the moderate levels with the mean scores of 27.42 and 26.40 respectively;
2. The self-confidence of male and female artistic gymnasts participating in the 39th National Games were significantly different, $p = .05$;
3. Coaching techniques that were highly used with the gymnasts included Attention Assertive Behavior (4.45), Emotion Control (4.32), Goal Setting (4.02), Individual Motivation (3.99), Anxiety and Stress Control in Competition (3.93), Mental Toughness (3.90), and Mental Preparation Strategies (3.76);
4. Coaching techniques that were moderately used with the gymnasts included Mental Imagery Practice (3.36), Positive Attitude (3.33), and Attention Focus Concentration (3.08).

Keywords: Self-confidence, techniques, confidence, National Games

บทนำ

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่เกี่ยวกับการแสดง ความแข็งแรง ความสวยงาม ความคล่องแคล่ว และการทำงานประสานกันของร่างกาย เป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่งที่ยึดเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มมาเมื่อใด แต่ชาวจีนได้มีการฝึกฝนท่ากายบริหาร และคิดประดิษฐ์ท่าบริหารกายขึ้น แต่การเริ่มต้นยิมนาสติกอย่างแท้จริงน่าจะเริ่มสมัยเริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีก และโรมัน

นักกีฬา และผู้ฝึกสอนทุกคนปฏิเสธไม่ได้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่น และการแข่งขันกีฬา และในทางกลับกันที่ว่าความสามารถทางการกีฬาก็มีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง และแรงจูงใจในการเล่น และพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ความสัมพันธ์จึงเป็นแบบ 2 ทาง (Interrelationship) และควรได้รับการพัฒนาในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาความสามารถอย่างเต็มศักยภาพของนักกีฬา

ในการแข่งขันกีฬา เรามักได้ยินบ่อยที่นักกีฬาพูดถึงความมั่นใจอันได้รับอิทธิพลมาจากระดับความสามารถ ความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง และผู้ฝึกสอน เชื่อมั่นในคุณค่า และประโยชน์ของการเล่น ความเชื่อมั่น และศรัทธานี้ทำให้นักกีฬาลดความเกรงกลัวอิทธิพลจากสิ่งภายนอก ลดความวิตกกังวล ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ ผู้ฝึกสอนสามารถให้คำปรึกษา และแก้ไขสถานการณ์ หรือกระทำการใดๆ เพื่อที่จะส่งผลให้เกิดผลกับการแข่งขัน เพื่อที่นักกีฬาจะสามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ตามที่ฝึกซ้อมมา เชื่อมั่นในการแสดงความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของผู้ฝึกสอน ปฏิบัติตามกลยุทธ์ที่วางไว้ มุ่งมั่น มั่นคง มีสมาธิกับการแข่งขัน สิ่งต่างๆ ที่สร้างขึ้นเหล่านี้คือ ความมั่นใจในตัวเอง

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตัวเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ เพื่อประโยชน์กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39
2. เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย กับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t -test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความสำคัญของการวิจัย

การตระหนักถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 เป็นแนวทางในการแก้ไข ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมทีม ตลอดจนเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้าวิจัย ใช้เป็นแนวทางในการค้นคว้าต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553) จำนวนนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ (Online) และผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย จำนวน 15 คน และหญิง จำนวน 15 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ.2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์, 2545 อ้างจาก Krejcie & Morgan. N.d.) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

2.2 ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย 10 คน และผู้ฝึกสอนหญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Sampling)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพ จำแนกเป็น

3.1.1 นักกีฬา เพศชาย และหญิง

3.1.2 ผู้ฝึกสอน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ในครั้งนี้นำผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) (Cox, R. H., Martens, M. P. & Russell, W. D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โดยผู้วิจัยใช้ทดสอบในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ค่าความเชื่อมั่น .87 - .90 แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และ รัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมดมี 17 ข้อ

แบ่งออกได้ดังนี้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบเพียงด้านเดียว คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 3, 7, 10, 13, และข้อ 16 โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถาม ดังนี้

1	คะแนน	เมื่อกาช่อง	ไม่เลย	หมายถึง	มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นเลย
2	คะแนน	เมื่อกาช่อง	บ้าง	หมายถึง	มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นบ้าง
3	คะแนน	เมื่อกาช่อง	ปานกลาง	หมายถึง	มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นปานกลาง
4	คะแนน	เมื่อกาช่อง	มาก	หมายถึง	มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นมาก

การคิดคะแนน:

$$\frac{(\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน})}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$$

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ 10 - 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน 10 - 19 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 - 30 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 - 40 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาฮิมาลัยนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาฮิมาลัยนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration)
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)
7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮึกเหิม (Attention Assertive Behavior)
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in

Competition)

10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery) ลักษณะเป็นแบบอัตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

เกณฑ์การคิดคะแนน	เกณฑ์การแปลความหมาย
5	หมายความว่า ปฏิบัติมากที่สุด
4	หมายความว่า ปฏิบัติมาก
3	หมายความว่า ปฏิบัติปานกลาง
2	หมายความว่า ปฏิบัติน้อย
1	หมายความว่า ปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติ

การคิดคะแนน:

$$\frac{\text{(คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน)}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$$

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของเทคนิคในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 - 50 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

การคิดคะแนน เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วนำมาประเมินผลโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.51 - 5.00	หมายถึง	การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.51 - 4.50	หมายถึง	การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	การใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึงสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อขอกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 จังหวัดชลบุรี วันที่ วันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ.2553

5.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ

5.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้วยตนเอง

5.4 ทำการรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

5.5 ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

6. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 ทาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

6.2 ทาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

6.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t-test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.4 ทาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

1.1 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติก จำแนกตามเพศ พบว่า

1.1.1 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 27.42$)

1.1.2 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 26.40$)

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายกับหญิงที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t-test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.1 ค่าความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

2.1 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อที่ 1.1 การกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อม และการแข่งขัน ($\bar{x} = 3.97$) และข้อที่ 1.2 เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็ง ($\bar{x} = 3.83$)

2.2 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness) ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 2.2 สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ($\bar{x} = 3.42$) 2.1 สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันทสามารถทำได้เพราะฉันทเคยทำได้ ($\bar{x} = 3.37$) และ 2.3 ใช้คำคม เพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน เช่น ไม่มีทาง

ประสบความสำเร็จ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม ($\bar{x} = 3.21$)

2.3 เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation) ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 3.4 มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก ($\bar{x} = 4.30$) ข้อที่ 3.1 วางโปรแกรมจากง่ายไปหายาก ($\bar{x} = 4.29$) และข้อที่ 3.3 วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม ($\bar{x} = 4.19$)

2.4 เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus Concentration) ที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่ 4.3 เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึกอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.77$) 4.2 ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสียอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.09$) และ 4.1 มีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิตอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.48$)

2.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อที่ 5.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา ($\bar{x} = 4.20$) ในข้อที่ 5.3 ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน ในข้อที่ ($\bar{x} = 3.69$) 5.4 จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ($\bar{x} = 4.19$) และในข้อที่ 5.2 ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ($\bar{x} = 4.01$)

2.6 เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies) ที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่ 6.2 การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน ($\bar{x} = 4.26$) ในข้อที่ 6.3 พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด ($\bar{x} = 4.20$) ข้อที่ 6.1 อยู่กับนักกีฬาตลอดเวลาทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน ($\bar{x} = 4.11$) และในข้อ 6.4 มีการบนบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.48$)

2.7 เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกทีม (Attention Assertive Behavior) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อที่ 7.2 แสดงความดีใจเมื่อเล่นได้ดี เมื่อทำคะแนนได้ดีให้นักกีฬาตบมือกัน และส่งเสียงเฮอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.55$) ในข้อ 7.3 ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ($\bar{x} = 4.42$) และในข้อ 7.1 กระตุ้นเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.38$)

2.8 เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ตามรายข้อที่ 8.1 กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม ($\bar{x} = 4.43$) ข้อที่ 8.3 พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น ($\bar{x} = 4.00$) และในข้อที่ 8.2 แนะนำให้นักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกคู่แข่งยั่ว ($\bar{x} = 3.81$)

2.9 เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อที่ 9.4 พุดกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม ($\bar{x} = 4.21$) ในข้อที่ 9.1 ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ ($\bar{x} = 3.97$) ในข้อที่ 9.2 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{x} = 3.88$) และในข้อที่ 9.3 เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.67$)

2.10 เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery) ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 10.1 ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ($\bar{x} = 3.75$) ข้อที่ 10.3 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.67$) ข้อที่ 10.2 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ ($\bar{x} = 3.67$) และ 10.4 ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริงๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งในทุกประเภทกีฬา นักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง เป็นการกำจัดปัญหาภายในตัวนักกีฬาต่างๆ ที่สำคัญให้หมดไปหรือให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการที่จะเข้าร่วมแข่งขันซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถบั่นทอนศักยภาพของนักกีฬาให้ลดน้อยลงได้

บทบาทของผู้ฝึกสอน คือการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงออกถึงความสามารถได้สูงสุดเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่เพื่อความเป็นเลิศ การฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเปรียบเป็นสนามทดสอบหรือประเมินผลของผู้ฝึกสอนเป็นอย่างดี ว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองได้สมบูรณ์หรือไม่ เพียงใด

ในการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬากลุ่มนี้จะมีประสบการณ์การแข่งขัน ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขันนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens et.al., 1990) ที่กล่าวว่า ความเครียดทางความคิด จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และยังมีคำกล่าวที่น่าสนใจของ ทัทโก (Tutko, 1971) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม ผลที่แสดงออกให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเองตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนักกีฬาจะมีความเอาใจใส่ และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำอีกว่านักกีฬาควรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อที่จะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ด้านการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน พบว่า

ลูติกร ศิริสุขเจริญพร และคณะ (2547) กล่าวว่า การฝึกเทคนิค การฝึกนักกีฬา คือการนำเอาวิธีการฝึกต่างๆ มาให้นักกีฬาลองฝึก และปฏิบัติแล้วคิดตามผลของการฝึก และปรับปรุงอยู่ตลอดเวลาจนได้ขีดความสามารถสูงสุดของนักกีฬาแต่ละคน

1. เทคนิคที่ทำให้ นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาได้สู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน และเน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็ง ถึงแม้ว่านักกีฬา

จะทักษะดีเท่ากัน มีความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และเป็นผู้ชนะ ดังที่ สุมเมธ พรหมอินทร์ (2531) กล่าวว่า การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน

2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะฉันเคยทำได้ และใช้คำคมเพื่อกระตุ้นทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางที่จะประสบความสำเร็จได้ นอกจากเราจะตั้งใจฝึกซ้อม

3. เทคนิคแรงจูงใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือมีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีมาก วางโปรแกรมฝึกซ้อมจากง่ายไปหายาก และมีการวางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม มีบทบาทที่สำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนมีความสามารถระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬามีแรงจูงใจ อาจเกิดจากภายในตัวนักกีฬาเองหรือได้รับแรงจูงใจจากภายนอก ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีแรงบันดาลใจที่จะต้องชนะการแข่งขัน และก้าวขึ้นสู่ระดับสูงให้ได้” วิเชียร โอบทอง (2551) กล่าวว่าแรงจูงใจที่เกิดจากบุคคลที่มีความต้องการหลายอย่าง และเชื่อว่าถ้าดำเนินการวิธีนี้จะได้ผลตอบแทนเช่นกัน เมื่อเชื่อแล้วจะตัดสินใจกระทำเพราะมีแรงจูงใจให้ทำตามความเชื่อ ส่วนผลที่ได้รับอีกเรื่องหนึ่ง แต่ก็มีแรงจูงใจให้ทำงานตามความเชื่อว่าจะเป็นอย่างที่คิดคาดหวังไว้

4. เทคนิคเสริมความตั้งใจ และสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่เลือกมาก คือเพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึก รองลงมา คือ ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืน และมีโปรแกรมฝึกสมาธิ/ฝึกจิตหลังจากที่เล่นเสีย เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

4.1 การควบคุมสมาธิ คือความสามารถในการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำ และไม่ควรทำ จึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดีตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจได้อย่างรวดเร็ว”

4.2 การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือนอกจากที่นักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะที่เดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านั้นออกไปแล้วจะเหลือแต่สมาธิ และความตั้งใจต่อสถานการณ์นั้น เท่านั้น

5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก และข้อที่เลือกมาก คือ กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม และตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจ ในการกำหนดเป้าหมายยังช่วยเป็นเทคนิคที่ช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายในเพื่อการเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำท่าย และชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา และเป็นตัวเพิ่มระดับความมั่นใจอีกด้วย

สำหรับเทคนิคเป้าหมายนี้

6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือการลดความวิตกกังวลของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด และอยู่กับนักกีฬาตลอดเวลา ทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ส่วนข้อที่เลือกน้อย คือมีการบบาน เช่น ถ้าได้เหรียญทองจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬา ดังนั้นโค้ชควรหาแนวทางในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมจึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา มีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลดังนี้ วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่ายๆ ทำได้โดยการควบคุมร่างกายและควบคุมทางจิตใจ ผู้สอนสามารถฝึกให้นักกีฬาปฏิบัติในขณะที่ฝึกซ้อม หรือก่อนการแข่งขัน โดยทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้

7. เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมอีกทีม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เทคนิคนี้สำคัญมาก เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจของทีมการสร้างคุณค่าให้นักกีฬา รวมทั้งแก้ปัญหาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่กลัวแพ้ และขาดความมั่นใจ สามารถกระตุ้นให้นักกีฬามีความอยากลงแข่งขัน ซึ่งอนันต์ อัดชู (2538) ได้กล่าวถึงจิตวิทยา ก่อนการแข่งขันเพื่อให้แข่งดีที่สุดดังนี้

- พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากลงสนาม แต่ถ้านักกีฬาคอนไดมามากไปก็ต้องลดความกระตือรือร้นลง
- เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป
- พุดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พุดให้เกิดความมั่นใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป

8. เทคนิคควบคุมอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือ กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และขณะฝึกซ้อม พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับการเล่นที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น และแนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกคู่แข่งยั่ว อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนของนักกีฬาได้เห็นความสำคัญของเทคนิคนี้ การแข่งขันเป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว หรือมีความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสภาพการณ์เกินความสามารถของนักกีฬาเองในการแก้ไข หรือจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากของนักกีฬาที่จะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์การแข่งขันที่มีความสำคัญมาก ถ้านักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะเป็นจุดด้อยที่เด่นมากในการแข่งขัน จะเห็นได้จากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อต้องการทำการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬา และผู้ฝึกสอนควรทราบถึงสาเหตุของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เทคนิคนี้ เจริญ กระจวนรัตน์ (2532) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยา ก่อนการแข่งขัน และการฝึกควบคุมจิตใจในการแข่งขัน

การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2 - 3 ชั่วโมง หรือ 2 - 3 นาที ก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรแนะนำให้ให้นักกีฬารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ติดต่อกันหลายๆ ครั้ง ขวนสนทนาหรือแนะนำวิธีต่างๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไป สุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศ

ของการแข่งขัน การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีโยคะก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้พร้อมทำงานได้เป็นอย่างดี

9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมากคือพูดกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ เพื่อให้ให้นักกีฬาไม่กดดันตัวเอง มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการบีบวदनักกีฬาเบาๆ ก่อนการแข่งขัน และการหายใจเข้า และผ่อนคลายลมหายใจช่วงก่อนทำการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่าผู้ฝึกสอนสามารถใช้เทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา ได้ดังนี้

- 9.1 ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน
- 9.2 ใช้คำพูด และท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬา และเกิดอึดมั่นทัศนคติในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมของการแข่งขัน
- 9.3 ฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ นักกีฬามีประสบการณ์ และทักษะหลายๆ ประการ
- 9.4 จูงใจให้นักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะก่อให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ
- 9.5 สร้างความคิดว่าแข่งขันแต่ละครั้งมีความหมายสำคัญเท่ากัน
- 9.6 ให้นักกีฬาดังเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้ สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้นๆ
- 9.7 ผู้ฝึกสอนควรซ่อนเร้นความกลัว และความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์แข่งขัน และการเล่นกีฬา ถ้าผู้ฝึกสอนแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลนั้นด้วย

10. เทคนิคการฝึกจิตใจ และจินตภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อที่เลือกมาก คือให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือภาพตนเองในสถานที่สบายใจ และให้นักกีฬาฝึกจินตภาพ หรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริงๆ จะมีการปฏิบัติไม่มากนัก ส่วนใหญ่นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือคิดว่าจะประสบความสำเร็จจะปฏิบัติกันมาก แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris & Harris, 1984 อ้างใน ยศวิโน ปราชญ์นคร, 2538) กล่าวว่าคุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอน การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องนอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะประสบผลสำเร็จสูงสุด อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้นอกจากมีการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ในการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอย่างสัมพันธ์กันเพราะแต่ละเทคนิคมีเหตุผลสำคัญประการหนึ่งก็คือ จะช่วยให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ ไฟฮาวิธีการฝึกที่ทันสมัยสามารถวิเคราะห์ และแก้ไขท่าทาง มีการสื่อสารที่ดี บริหารบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีจริยธรรม และมีความเชื่อถือคุณค่าของการแข่งขัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน กระตือรือร้น และมีความคิดริเริ่ม มีความรู้ในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา บทบาทของผู้ฝึกสอนทั้งหมด ทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะที่กำลังทำการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยผู้ฝึกสอนต้องตระหนักว่านักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมที่ดี และมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความสามารถของผู้ฝึกสอนเป็นที่ประจักษ์แก่วงการกีฬา และสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1.1 ผู้ฝึกสอนสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางในการควบคุมความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ที่ทำให้นักกีฬาแสดงถึงความสามารถได้สูงสุด

1.2 ส่วนเทคนิคของผู้ฝึกสอนพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ฝึกสอนนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระดั้มาก ยังมีความรู้แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอนของนักกีฬาในแต่ละจังหวัดเห็นคุณประโยชน์ และมีความสำคัญ อีกทั้งมีความตั้งใจจริงที่จะนำเทคนิคไปพัฒนาศักยภาพของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และนักกีฬาประเภทอื่นๆ ให้ไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง ในกีฬาชนิดอื่นๆ

2.2 ควรมีการศึกษาการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอน ในกีฬาชนิดอื่นๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2532). *ประสบการณ์การเล่นกีฬา*. (98): 5.

ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร และคณะ. (2547). *ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์และการเทคโนโลยีการกีฬาของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ทีมชาติไทย ในการเตรียมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ณ ประเทศเวียดนาม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2529). *หลักการฝึกกีฬาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ; สยามบรรณาการพิมพ์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. ภาควิชาพลศึกษา. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ยศวิน ปรากฏนัคร. (2538). การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร โบบทอง. (2551). สภาพที่เป็นจริงและความคาดหวังของประชาชน ในการใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2533). จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ อัดชู. (2538). หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- Cox, R.H., Martens, M.P & Russell, W.D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Krejcie; & Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*. 30. 608
- Harris, D.V.; & Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skill for physical People*. New York: Leisure Press.
- Tutko, Thomas. (1971). A. Anxiety. In Leonaarnd, A.Larsoned. *Encyclopedia of SportSciences and Medicine*. New York: Macmillan Publishing Co.

ผู้เขียน

นายเอกราช จัทร์กรุง

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

email: nhong_3cha@hotmail.com