



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

# จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้

Basic of sport psychology: A practical guide

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2



ดร.สุພິชรีน เขมรัตน์



## สารบัญ

คำนำ	(6)
บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย	1
บทที่ 2 บทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬาและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	31
บทที่ 4 บุคลิกภาพและกีฬา	41
บทที่ 5 แรงจูงใจทางกีฬา	65
บทที่ 6 ความวิตกกังวลทางกีฬา	84
บทที่ 7 ความเครียดทางกีฬา	102
บทที่ 8 ความเชื่อมั่นทางกีฬา	115
บทที่ 9 ความก้าวร้าวทางกีฬา	135
บทที่ 10 การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางกีฬา	146
บทที่ 11 จิตวิทยาการกีฬาและการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา	164
บทที่ 12 การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา	178
บทที่ 13 การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	196
บทที่ 14 แผนการฝึกจิตใจสำหรับนักกีฬา	230
ดัชนี	243
ประวัติและผลงาน	245



## คำนำ

ตำราเรื่องจิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ (Basic of sport psychology: A practical guide) บรรจุเนื้อหาสาระขององค์ความรู้ที่ได้รวบรวมและคัดกรองจากเอกสารหนังสือ ตำรา และข้อมูลงานวิจัยที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนหรือผู้สนใจทั่วไปเกิดความรู้ความเข้าใจตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนวิธีการฝึกจิตใจและการวางแผนการฝึกจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งหากมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถปฏิบัติตามแบบฝึกจิตใจพื้นฐานได้แล้วจะสามารถนำไปสู่การต่อยอดองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาขั้นสูง รวมถึงการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้กับการออกโปรแกรมการฝึกด้านจิตใจให้มีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬาแต่ละบุคคล เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ ชนิดกีฬา ระดับความสามารถ

ผู้เรียบเรียงขอขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารทุกท่านที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการนำข้อมูลต่างๆ มาอ้างอิงในเนื้อหาเพื่อให้ตำรา มีความสมบูรณ์และจุดประกายความคิดทางวิชาการให้กับผู้อ่าน ประโยชน์ที่ได้รับจากตำราเล่มนี้ผู้เรียบเรียงขอมอบให้กับทุกท่านที่เกี่ยวข้อง

ผศ.ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

กรกฎาคม 2562



## ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายในประเทศไทย

จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักของนักวิชาการด้านการกีฬาและพลศึกษา หลังจากได้เข้าร่วมการประชุมสัมมนาทางวิชาการ ณ กรุงโซล ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี เมื่อปี พ.ศ. 2531 ประเทศสมาชิกในอาเซียนที่มีความเจริญด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาได้กระตุ้นให้ประเทศสมาชิกอื่นๆ เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา นักวิชาการไทยซึ่งเล็งเห็นความสำคัญจึงได้รวมตัวกันก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย และต่อมาได้จัดตั้งเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Psychology Society of Thailand: SPST) เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2534 โดยสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

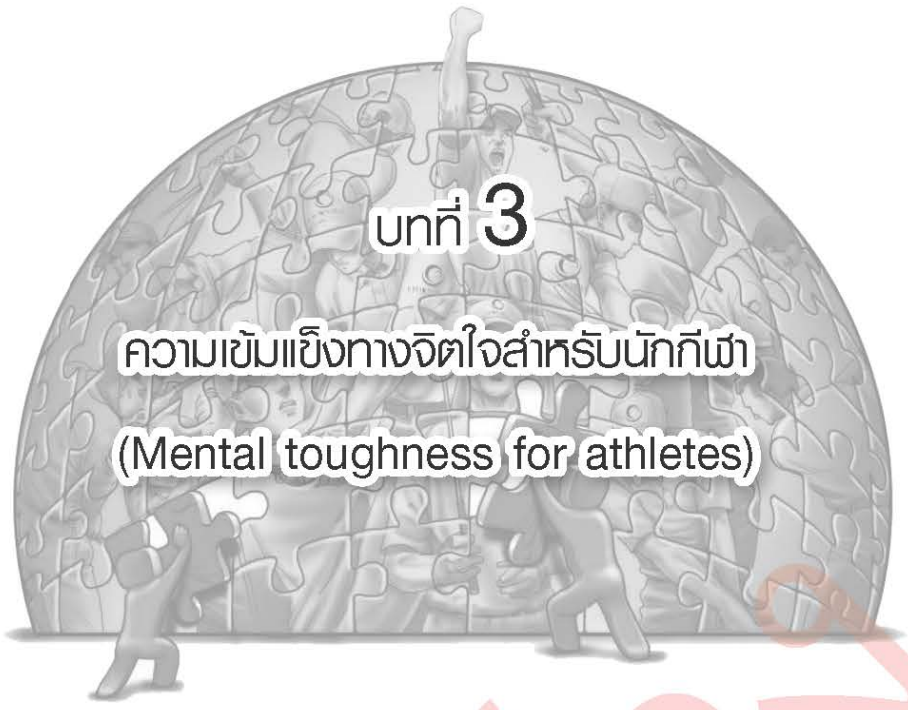
1. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ศึกษาและวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา
3. เป็นศูนย์ติดต่อและแลกเปลี่ยนวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬาระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ
4. ให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. ส่งเสริมให้สมาชิกได้ศึกษาและดูงานด้านจิตวิทยาระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ ไม่ดำเนินการกิจกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2542 มีการรวมกลุ่มของนักวิชาการที่สำเร็จการศึกษาเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬาจากสถาบันการศึกษาต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศออสเตรเลีย เพื่อจัดตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ซึ่งในปีถัดมา คือวันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2543 ได้ปรับเปลี่ยนสถานะเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย (Thailand Association of Sport Psychology: TASPA) เพื่อเป็นองค์กรเผยแพร่ความรู้ เน้นการนำหลักการทางจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาไปใช้ในกีฬามากขึ้น เผยแพร่หลักการวิจัยการประยุกต์ใช้ และเป็นศูนย์กลางแลกเปลี่ยนข้อมูลทางจิตวิทยาการกีฬา การให้คำแนะนำและการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา<sup>18</sup>

ด้านการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา ในช่วงเริ่มต้นได้มีการบรรจุเนื้อหาทางจิตวิทยาการกีฬาในหลักสูตรระดับอุดมศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาและสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเนื้อหาส่วนใหญ่เกี่ยวกับความรู้ทางทฤษฎีของจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาทั่วไป การเรียนรู้ทักษะกลไกที่สัมพันธ์กับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา ปัจจุบันมีสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยหลายแห่งเปิดสอนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย และมีการบรรจุเป็นรายวิชาเรียนจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอก เช่น

# บทที่ 3

## ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (Mental toughness for athletes)

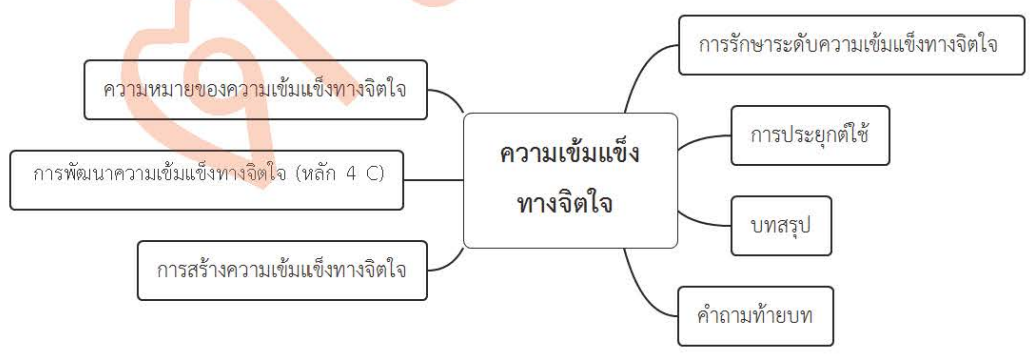


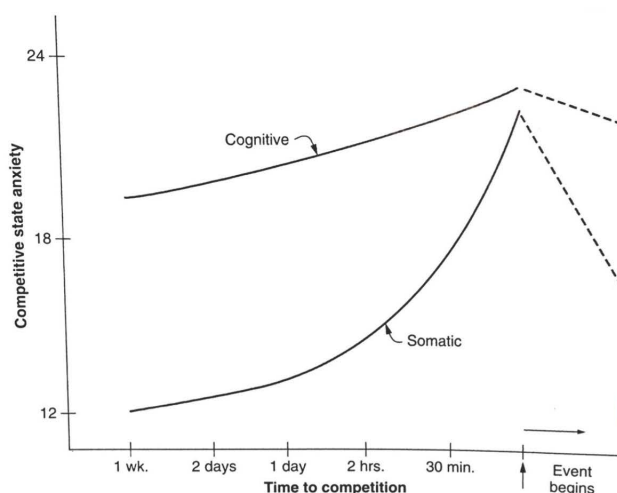
### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักศึกษาและผู้สนใจมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ และการรักษา ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา



### เค้าโครงเนื้อหา





ภาพที่ 6.8 การเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลทางกายและจิตใจเมื่อเข้าใกล้สถานการณ์แข่งขัน<sup>7</sup>

2. สถานการณ์ทางกีฬา การประเมินสถานการณ์กีฬาเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องเผชิญอยู่เสมอและการรับรู้สถานการณ์ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลและส่งผลกระทบต่อความสามารถทางกีฬา จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าระดับความวิตกกังวลกับการแข่งขันในรายการที่มีความยากมีความสัมพันธ์กัน ( $p < 0.05, r = 0.69$ ) ส่วนความวิตกกังวลกับการแข่งขันในนัดที่มีความง่ายไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $p < 0.05, r = 0.21$ ) เมื่อนำระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามาเปรียบเทียบกับการแข่งขันในนัดที่มีความยาก และความวิตกกังวลกับการแข่งขันในนัดที่มีความง่าย พบว่าระดับความวิตกกังวลจะสูงขึ้นตามลำดับความยากของการแข่งขัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 77.7 และร้อยละ 27.2 ตามลำดับ นอกจากนี้ปัจจัยเกี่ยวกับสถานการณ์และปัจจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลสามารถส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลแตกต่างกันได้ เช่น การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน ระดับความสามารถที่ผ่านมา ความคาดหวังความสำเร็จ และการรับรู้ความพร้อมของตนเอง<sup>12</sup>

3. ประเภทกีฬา ลักษณะกีฬาแต่ละประเภทส่งผลต่อการรับรู้ความวิตกกังวลแตกต่างกัน และยังอาจมีผลต่อพฤติกรรมแตกต่างกันได้ หรือบางครั้งนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลเหมือนกัน แต่พฤติกรรมการแสดงออกแตกต่างกัน จากงานวิจัยที่ทำการศึกษาคความแตกต่างของประเภทกีฬาและประสบการณ์การแข่งขันที่มีต่อความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางในกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก พบว่ากีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่นักกีฬามีความวิตกกังวลในลักษณะทิศทางที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถทางกีฬาดีกว่านักกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากจะมีความวิตกกังวลในลักษณะทิศทางที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถทางกีฬาดีกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันน้อยกว่า<sup>13</sup> นอกจากนี้ยังมีการศึกษา

มนุษย์เกิดมาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมหรือสังคมจะเป็นเช่นใดมนุษย์ต้องมีชีวิตอยู่ให้ได้อย่างมีความสุข แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ตลอดเวลาเพราะมีบางสิ่งบางอย่างอยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ ซึ่งล้วนแต่สามารถนำไปสู่ความทุกข์ใจได้ทั้งสิ้น ในสถานการณ์ทางกีฬาก็เช่นเดียวกันมักมีเหตุการณ์เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาได้ตลอดเวลา จนทำให้การปฏิบัติทักษะหรือการแสดงความสามารถทางกีฬาที่เคยทำได้ดีกลับมีประสิทธิภาพลดลง สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการที่นักกีฬาลดลงให้เหตุการณ์มีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและไม่สามารถจัดการให้อยู่ในระดับเหมาะสม จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

ลักษณะความคิดที่เป็นการคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้นเรียกว่าความวิตกกังวล (anxiety) และหากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่เรียกว่าความเครียด (stress) ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองภายในร่างกายและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็งตัว ท้องผูก นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง หรือระดับน้ำตาลในเลือดสูง หากสภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการบรรเทาให้ลดลงหรือได้รับการจัดการที่ดีย่อมก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังและมีแนวโน้มนำไปสู่การเจ็บป่วยและการเลิกเล่นกีฬา นักกีฬาคควรทราบระดับการกระตุ้นของตนเองเพื่อเพิ่มหรือลดระดับของความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในสภาวะเหมาะสมต่อเหตุการณ์

ความเครียดระดับต่ำและเกิดขึ้นไม่นานจนเกินไปจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา มีความรู้สึกเชื่อมั่นและไม่มีผลให้เกิดการหลังของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol hormone) ซึ่งมีผลไปกีดการทำงานของต่อมใต้สมอง สำหรับผลกระทบต่อนักกีฬาสตรีคือรบกวนการหลังฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่ทำให้เกิดภาวะการมีประจำเดือนผิดปกติ ดังนั้นนักกีฬาคควรเรียนรู้ตนเองและทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดทางกีฬา เพื่อเป็นแนวทางควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับเหมาะสมหรือไม่เกิดขึ้นจนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและมีผลกระทบต่อความสามารถทางกีฬา ดังรายละเอียดต่อไปนี้



### ความหมายของความเครียดทางกีฬา

**ความเครียดทางกีฬา** หมายถึง สภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัวอันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม จนทำให้การแสดงความสามารถทางกีฬาลดลง สำหรับกระบวนการเกิดความเครียด สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดต่างๆ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



## ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นทางกีฬา

ความเชื่อมั่นทางกีฬาเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เนื่องจากความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการคิดซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจ และมีผลต่อการแสดงความสามารถทางกีฬา ทฤษฎีความเชื่อมั่นทางกีฬามีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของ Bandura (1986) และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (multidimensional state anxiety theory) ของ Marten, Vealey, & Burton (1990) ซึ่งทำที่สุดเกิดเป็นทฤษฎีความเชื่อมั่นทางกีฬา โดย Vealey, Hayashi, Garner, & Giacobbi (1998) และ Vealey (2001) ตามลำดับ<sup>5</sup> โดยมีรายละเอียดแต่ละทฤษฎีดังต่อไปนี้

### 1. ทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการกีฬา (self-efficacy in sport)

Bandura (1986) กล่าวว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้นแต่ขึ้นอยู่กับความคิดของบุคคลว่าจะสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ ซึ่งถือเป็นลักษณะความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อความสามารถในการแสดงออกต่อกิจกรรมนั้นๆ เป็นลักษณะกระบวนการความคิด โดยมาจากการพิจารณาความสามารถที่มีอยู่กับสถานการณ์ที่เน้นการรับรู้และสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคล เช่น นักกีฬาอล์ฟมีความสามารถในการตีอล์ฟได้ระยะทางไกล แต่กลับมีความเชื่อว่าตนเองจะไม่สามารถเล่นลูกสั้นได้ดี นั่นคือเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ของการใช้ทักษะการเล่นลูกสั้น เช่น ชิพข้างกรีนจะมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่ำ ในกรณีนี้หากสังเกตเพียงภาพรวมจะกล่าวได้ว่านักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในการตีอล์ฟ จึงเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเฉพาะเจาะจงที่ในการอธิบายได้ละเอียดมากกว่าความเชื่อมั่นในภาพรวม

ระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่เหมาะสมและการประเมินความสามารถของตนเองอย่างถูกต้องมีผลต่อการแสดงความสามารถทางกีฬา นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถหรือความสำเร็จที่นักกีฬาเคยได้รับมาก่อนหน้านี้จะเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในกระบวนการคิดที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น นักกีฬาอล์ฟรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการตีลูกด้วยหัวไม้ 1 ได้ระยะทางมากกว่า 250 หลา ดังนั้นเมื่อต้องตีลูกในระยะเวลาทาง 250 หลา ด้วยหัวไม้ 1 ย่อมสามารถทำได้ นั่นคือมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูง แต่หากไม่เคยทำได้มาก่อนจะรู้สึกว่าการตีลูกด้วยหัวไม้ 1 ไม่ได้ นั่นแสดงถึงความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่ำ ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างนี้เป็นลักษณะที่มีความเฉพาะเจาะจง นักกีฬาบางคนมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูงในกีฬาเทนนิส แต่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่ำในกีฬาแบดมินตัน





## ทฤษฎีพื้นฐานของความก้าวร้าว

พฤติกรรมความก้าวร้าวทางกีฬาสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง คือ ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าว ทฤษฎีความคับข้องใจนำไปสู่ความก้าวร้าว และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **ทฤษฎีสัญชาตญาณ (instinct theories of aggression)** เกิดจากแนวคิดของ Sigmund Freud ในช่วงปี ค.ศ. 1856–1938 ที่กล่าวว่า**ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เกิดจัดเป็นแรงขับเบื้องต้น** โดยความก้าวร้าวเป็นลักษณะการปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ที่ผลักดันจากความตุนภายในในตัวบุคคล เมื่อได้แสดงอารมณ์ออกมาด้วยการกระทำโดยตรงจะช่วยลดความก้าวร้าว เช่น ตะโกนเสียงดัง ในทางกีฬาหากมีการส่งเสริมให้นักกีฬาแสดงออกถึงแรงขับภายในอย่างถูกต้อง ย่อมเกิดผลดีกับพฤติกรรมแสดงออกทางกีฬา โดยก่อให้เกิดการเล่นหรือแข่งขันกีฬาด้วยความสนุก ตื่นเต้น เร้าใจ แต่ในทางตรงข้ามหากนักกีฬานำแรงขับไม่เหมาะสมกับเงื่อนไขที่สังคมกำหนดไว้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ระวังความโกรธ ความโมโห ความไม่พึงพอใจ ย่อมส่งผลเสียทั้งต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาและภาพลักษณ์ของตนเอง กล่าวโดยสรุปคือลักษณะความก้าวร้าวตามทฤษฎีสัญชาตญาณ ประกอบด้วย

1. ความก้าวร้าวเป็นแรงขับทางร่างกายติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ความก้าวร้าวเป็นผลมาจากการระบายอารมณ์
3. ความก้าวร้าวทางกีฬาเป็นไปตามกฎกติกาการแข่งขัน

2. **ทฤษฎีความคับข้องใจนำไปสู่ความก้าวร้าว (frustration-aggression theory)** เกิดจากแนวคิดของ Doolae et al. ในปี ค.ศ. 1939 เป็นการพัฒนาแนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ไปสู่การอธิบายการเกิดพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรมจนสามารถสังเกต ทดสอบ และนำไปสู่การวิจัย โดยเชื่อว่า**ความคับข้องใจก่อให้เกิดแรงขับนำไปสู่ความก้าวร้าว** เช่น นักกีฬาต้องการโปรแกรมฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการฝึกด้วยระดับความหนักมากและมีเวลาการพักฟื้นร่างกายน้อย เพราะโปรแกรมการฝึกอยู่ในช่วงการฝึกเกิน (overload) แต่นักกีฬาไม่เข้าใจจึงต่อต้านและไม่ฝึกซ้อมตามที่ผู้ฝึกสอนกำหนดให้ กล่าวคือสาเหตุของความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายในบุคคลมาจาก 3 ส่วนที่เกี่ยวข้อง คือ

ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ ผู้ทำหน้าที่ในการควบคุมและจัดระบบการฝึกซ้อมเพื่อทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพจิตใจสูงสุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีภาวะผู้นำที่ดีเพื่อนำนักกีฬาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ ภาวะผู้นำหรือความเป็นผู้นำสามารถเป็นได้ไม่ยาก แต่การจะเป็นผู้นำที่ดีต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ บางตำรากล่าวว่าไม่มีใครสอนใครได้ในเรื่องภาวะผู้นำแต่สามารถช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ ภาวะผู้นำต้องมีการหล่อหลอมสะสมต้องผ่านกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ลักษณะผู้ที่มีภาวะผู้นำ คือ คิด พูด ทำ แล้วคนอื่นเชื่อถือ อยากทำตาม อยากช่วยเหลือ อยากสนับสนุนให้เกิดงานตามแนวทางนั้น แต่อย่างไรก็ตามปัญหาการใช้จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยยังมีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีความเกี่ยวข้องกันกับงบประมาณที่มีจำกัด การขาดแคลนผู้ที่มีประสบการณ์ และพบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาขาดความรู้ในการประยุกต์ใช้เทคนิคเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตใจ รวมทั้งนักกีฬาบางคนไม่เห็นถึงความจำเป็นของการฝึกฝนทางจิตใจและคิดว่าการฝึกจิตใจทำให้เสียเวลาในการฝึกซ้อมทักษะกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการหล่อหลอมที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬา ทำให้นักกีฬาไม่ทราบว่สิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์อย่างไรต่อตนเอง<sup>1</sup>

มิผู้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้หลากหลายและแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากขอบเขตเนื้อหาและความสนใจในการศึกษาของนักวิจัยแตกต่างกัน ในที่นี้สามารถสรุปความหมายของภาวะผู้นำ (Leadership) ว่าคือกระบวนการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือมากกว่าพยายามใช้อิทธิพลของตนหรือกลุ่มตน กระตุ้น ชี้นำ ผลักดัน ให้บุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นมีความเต็มใจและกระตือรือร้นในการทำอะไรต่าง ๆ ตามต้องการ โดยมีความสำเร็จของกลุ่มเป็นเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่าภาวะผู้นำมีความเกี่ยวข้องกับการใช้อิทธิพล ซึ่งส่วนมากจะเป็นผู้นำที่พยายามจะมีอิทธิพลต่อผู้ตามในกลุ่มหรือบุคคลอื่นๆ เพื่อให้มีเจตคติ พฤติกรรม และอื่นๆ ไปในทิศทางที่ทำให้จุดมุ่งหมายของกลุ่มหรือทีมประสบความสำเร็จ

ภาวะผู้นำไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามต้องมีความรู้บางอย่างในทุกอย่างหรือรู้ทุกอย่างในบางอย่าง หลายคนมีความเข้าใจว่าการเป็นผู้นำได้ต้องเป็นผู้บริหารเท่านั้น ในความจริงแล้วผู้บริหารกับผู้นำมีความหมายแตกต่างกัน โดยผู้บริหารจะทำงานในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นแบบทางการที่องค์การได้กำหนด ส่วนผู้นำคือผู้แสดงบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงกับบรรดาสมาชิกในทีมเข้าด้วยกัน โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้บริหาร การสร้างภาวะผู้นำสามารถสร้างได้จากการเรียนรู้ ผสมผสานกับการแสวงหาประสบการณ์อาจไม่มีสูตรตายตัวแต่ต้องเห็นสถานการณ์สามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ได้ หรือหากบางคนมีโอกาสทำ ความเข้าใจกับการเตรียมพร้อมรับกับภาวะผู้นำย่อมถือเป็นโอกาสดีในการพัฒนาตนเองอีกทางหนึ่ง ดังนั้นหากกล่าวถึงบทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬาคงหนีไม่พ้นที่ต้องแสดงบทบาทของผู้นำอย่างถูกต้อง



## แนวทางการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬาควรหล่อหลอมให้นักกีฬาระดับหน้าก้อยู่เสมอว่าความสำเร็จไม่ใช่อยู่ที่ชัยชนะเพียงอย่างเดียวแต่อยู่ที่ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น อุดมสาหะในการฝึกซ้อม และได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ในสถานการณ์ต่างๆ อยู่เสมอ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาต่อไป ผู้ฝึกสอนกีฬาควรกระตุ้นให้นักกีฬาดำเนินเป้าหมายของตนเองที่ตรงตามสภาพความเป็นจริง และย้ำเตือนให้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองกำหนดไว้ให้ได้อย่างต่อเนื่อง มีการตรวจสอบและปรับปรุงเป้าหมายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อน ผู้ชม ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่นักกีฬาได้เป็นอย่างมาก แต่ควรต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยใช้กระบวนการและวิธีการดังต่อไปนี้<sup>3</sup>

1. การให้คำชมเชย ยกย่อง แสดงออกซึ่งการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. การให้ความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดี
3. การให้กำลังใจ การไปร่วมเชียร์เมื่อมีการแข่งขัน
4. การฝึกทักษะจิตใจ เช่น การควบคุมอารมณ์ การลดความวิตกกังวล
5. การจัดสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ให้เอื้อต่อความพึงพอใจของนักกีฬา สอน แนะนำ หล่อหลอมให้มีความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์อยู่เสมอ
6. จัดกระบวนการฝึกหรือสอนให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี เช่น การให้โอกาสประสบความสำเร็จ ให้ทราบความก้าวหน้าหรือพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากการฝึกซ้อม เพื่อสะสมความสุขและความพึงพอใจทีละเล็กทีละน้อย
7. สร้างความมั่นคงในอนาคตแก่นักกีฬา เช่น ความมั่นคงในการเรียน ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจควบคู่กับการฝึกร่างกาย ซึ่งอาจมีการสอดแทรกวิธีการฝึกจิตใจในช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) หรือช่วงคลายอุ่น (cool down) เช่น ฝึกควบคุมการหายใจหรือฝึกการรับรู้ตนเองในขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้คำพูดกระตุ้นตนเองก่อนแสดงทักษะกีฬา การมุ่งความสนใจกับทักษะกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกและสถานการณ์ โดยควรเลือกวิธีการฝึกจิตใจที่มีความง่าย สะดวก ไม่ยุ่งยากและซับซ้อนเกินไปในการฝึกช่วงแรก และค่อยๆ เพิ่มความยากและซับซ้อนในแต่ละวิธีการขึ้นเป็นระยะๆ หากนักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายควรเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้เลือกการฝึกวิธีการอื่นๆ ก่อน หรือหากนักกีฬาไม่พร้อมที่จะฝึกควรหยุดพักและเริ่มฝึกใหม่อีกครั้งในคราวต่อไป นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนควรเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี คือ เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยรับฟังปัญหาด้วย

# จิตวิทยาการกีฬา



เรื่องสำคัญและจำเป็นสำหรับการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา  
ผู้ฝึกสอน นักกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ร่วมทีมกีฬา  
คือ ผู้ร่วมสร้างความแข็งแกร่งด้านจิตใจ

**ดร.สุพัชรีน เขมรัตน์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนานักกีฬา  
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ISBN 978-616-314-589-5



9 786163 145895

ราคา 210 บาท

หมวดกีฬา

<http://www.thammasatpress.tu.ac.th>

# จิตวิทยาการกีฬา



เรื่องสำคัญและจำเป็นสำหรับการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา  
ผู้ฝึกสอน นักกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ร่วมทีมกีฬา  
คือ ผู้ร่วมสร้างความแข็งแกร่งด้านจิตใจ

**ดร.สุพัชรีน เขมรัตน์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนานักกีฬา  
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ISBN 978-616-314-589-5



9 786163 145895

ราคา 210 บาท

หมวดกีฬา

<http://www.thammasatpress.tu.ac.th>