

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษาถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติที่ใช้ในการฝึกซ้อมและใช้ในการแข่งขัน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. อาการของความเครียด
4. ผลของความเครียด
5. กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬา
 - 5.1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 5.2 ยุทธวิธีในการฝึก/ เทคนิค แทกติก
 - 5.3 การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ
 - 5.4 กิจกรรมนันทนาการ
 - 5.5 การสนับสนุนทางสังคม
 - 5.6 ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา
 - 5.7 การใช้สารอื่น ๆ (บุหรื กาแฟ และแอลกอฮอล์)
6. ประเภทของกีฬา

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) เป็นภาวะที่มีความกดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจเกิดความวุ่นวายทำให้บุคคลนั้นเสียสมดุลของตนเอง เป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป สภาวะของจิตใจและ ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

เซลเย่ (Selye, 1956, p. 54) ได้ให้ความหมายของความเครียด ว่าเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ถ้าถูกคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย

เช่น สถานการณ์พิเศษหรือสิ่งเร้าที่เต็มไปด้วยอันตรายอันมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย และสารเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ปฏิกริยาตอบสนองเหล่านี้จะแสดงออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ซึ่งนำไปสู่อาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ไรซ์ (Rice, 1992, pp. 119-142) ได้กล่าวว่า ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ได้แก่ จิตใจ สมอ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ ทางด้านจิตใจนั้นมีการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติ และส่งผลต่อพฤติกรรม ขณะที่ วอลเลซ (Wallace, 1978, p. 457) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต พัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ความเครียดที่สะสมนานเกินไป จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

ลาซารัส (Lazarus, 1976) ได้อธิบายความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเป็นภาวะที่บุคคลประเมินว่าสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้ามีความรุนแรงหรือมีความต้องการมากเกินไป เกินความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ขณะที่ โทนี มอร์ริส (2535) เห็นว่าความเครียด เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น และชี้ให้เห็นว่าความเครียดนี้แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ มีทั้งสิ่งที่ทำให้เครียดในแง่บวก (positive stressor) เช่น การได้เหรียญทอง อันจะก่อให้เกิดความตื่นเต้นดีใจอย่างมาก และก็มีสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียดในแง่ลบ (negative stressors) เช่น การเสิร์ฟเสียในเชืที่สุดท้าย อันก่อให้เกิดความกดดันและความตึงเครียดที่เราเรียกว่า ความวิตกกังวล (anxiety) เซลเย่ (Selye, 1956) เรียกความเครียดในแง่บวกว่า eustress และความเครียดในแง่ลบว่า distress ขณะที่ สแกนแลน (Scanlan, 1984 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นปฏิกริยาในทางลบ เมื่อนักกีฬาประเมินว่าการแข่งขันนั้นยาก หรือเกินความสามารถของตนก็จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่ดีของตนเอง (self-esteem)

จอห์นสัน (Johnson, 1990, pp. 243-245 อ้างถึงใน สุนทรี เวปุละ, 2539, หน้า 11) มองว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสมเพื่อจะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติ ขณะที่ จูฮาร์ตัน สุคันธรัตน์ (2541, หน้า 19) ศึกษาการรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน พบว่า ความเครียด เป็นการรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์อันเนื่องมาจากมีสิ่งเข้ามาขัดขวางความต้องการ หรือความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คาดคิดว่าหนักหรือเกินความสามารถจะแก้ไข อันมีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว ขณะที่ โรบินสัน (Robinson, 1983 อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, 2540) กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งมาคุกคามจิตใจ

คนเราจะรู้สึกเครียดหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละคน เพราะความเครียดจะเกี่ยวข้องกับระหว่างสภาวะที่คุกคามนั้นกับการตัดสินใจรับรู้ ส่วน สุจริต สุวรรณชีพ (2531, หน้า 95) กล่าวว่า เป็นภาวะการณของร่างกายและจิตใจที่ตื่นตัวและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาภัยกับสถานการณ์ หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ ขณะที่ วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (2527 อ้างถึงใน สมจิตต์ แก้วเกรียงไกร, 2538) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งกดดันใด ๆ ก็ตาม สิ่งที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาดังนี้ อาจเป็นสิ่งที่มีลักษณะทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อนจัด หนาวจัด สารเคมี เช่น สารพิษ นอกจากความไม่สมบูรณ์ในสังคมทั้งในหน่วยงาน ครอบครัว หรือสังคมใหญ่ สามารถก่อให้เกิดผลในทางเชิงกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เนื่องจากบุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการแข่งขันก็ทำให้เกิดความเครียดได้

นอกจากนี้ในวงการแข่งขันกีฬายังมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดทางกีฬาใกล้เคียงกับความวิตกกังวล (anxiety) ว่าเป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ ที่เป็นลบ และความรู้สึกดังกล่าวยังเป็นตัวทำให้ความสามารถในการวินิจฉัยและจัดการความสามารถในการแสดงทักษะลดลงไปด้วย ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532, หน้า 16) สรุปว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาวะทางด้านร่างกาย และจิตใจที่มีการปรับตัวเพื่อจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ซึ่งความกดดัน เป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเองในการแก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปก่อนที่จะมาสู่ตัวเองและความเครียดสามารถเกิดขึ้นจากสถานการณ์ หรือสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป สุพิตร สมาชิกโต (2534 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 255) กล่าวว่า นักกีฬาควรทราบสาเหตุของความเครียดและการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เพื่อนักกีฬาจะสามารถแสดงทักษะที่ดีออกมาได้ จึงสรุปได้ว่าความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกเวลาเป็นสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ถ้าเกิดความเครียดในระดับที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 35) ได้มีสรุปสาเหตุของความเครียดไว้ 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกายสภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกันแยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน และลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกาย และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งสตูนิย์ เกี่ยวกิงแก้ว (2527) พบว่า โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยาโครงสร้างของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย มีจิตตชน (Meditation, 2001) ระบุว่า ความผิดปกติด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือการป่วยเรื้อรัง และการมีโรคประจำตัว ทำให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางใจ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต และการขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ความกลัว ความเศร้า หรือเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ สภาพอากาศ ความหนาแน่นของประชากร

2.2 สภาพทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ได้แก่ สถานภาพและบทบาทในสังคม เช่น บทบาทของพ่อแม่ บทบาทของผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ซึ่ง ฮิลการ์ด (Hilgard, 1975, p. 176) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งทำให้นักบุคคลเกิดความคับข้องใจเกิดความเครียดได้

ขณะที่ วอลเลซ (Wallace, 1978, pp. 457-458) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุดังนี้

1. สาเหตุจากภายใน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอนเกล (Engle, 1962, pp. 288-300; อัมพลสุอำพัน, 2533, หน้า 91-92) ได้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ สาเหตุจากร่างกายโดยตรง เช่น ความเมื่อยล้าทางด้านร่างกาย และสาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ

2. สาเหตุภายนอก ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สาเหตุมาจากภายนอกตัวบุคคล โดยเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ในที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ซึ่ง ชิน โอสถ หัศบำเรอ (2525, หน้า 15-17) พบว่า ในการประกอบอาชีพการงานนั้นมนุษย์ทุกคนจะต้องเข้าไปอยู่ในสภาพของการทำงานเฉพาะอย่าง ซึ่งแตกต่างไปจากบ้านที่อยู่อาศัย และสถานที่เคยชิน สิ่งแวดล้อมการทำงานย่อมมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจมาก จากงานวิจัยของรัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช (2531, หน้า 24-25) พบว่า ความเครียดในการทำงาน ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงภาวะนี้ได้ การรับรู้แตกต่างกัน ประสิทธิภาพ บุคลิกภาพ และความแตกต่างของสภาวะสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับ เกษม รุจิเรข (2544) ที่สรุปว่า สภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้างกดดันจนทำให้เครียด อย่างไรก็ตาม ความเครียดจะต้องถูกควบคุมและลดลงให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อที่จะรักษาระดับการทำงาน และใช้ความพยายามให้มากขึ้นเพื่อที่จะประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้ สุวนีย์ เกียรติงแก้ว (2527) ยังพบว่า สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ ซึ่งต้องทำให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จะก่อให้เกิดความเครียดได้

นอกจากนี้ วิจิต หนึ่งสุขเกษม (2544) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเรากើดความเครียดได้
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกตัวเองมีคนเอาใจคอยช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ส่วน สแกนแลน (Scanlan, 1984 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 33) ได้แยกองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความเครียดไว้ 3 ประการ ดังนี้คือ

1. สาเหตุจากตัวเอง (intrapersonal factors) เกิดจากความวิตกที่มีต่อสถานการณ์ทางกีฬา และระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนที่มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางกีฬาสองจะเล่นหรือแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ต่ำกว่าคนที่มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางการกีฬาต่ำ ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูงจะแสดงความสามารถได้ดีกว่าคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำ

2. สาเหตุจากสถานการณ์ (situations) ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาจะมีระดับความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่งและความสำคัญของผู้เล่นในทีม จะเห็นได้ว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีความเครียดสูงกว่านักกีฬาประเภททีม สาเหตุมาจากการแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวจะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจน และความรับผิดชอบภายหลังจากการพ่ายแพ้ตกเป็นของนักกีฬาโดยตรง (Griffin, 1992, Johnson, 1949; Simon & Martens, 1979 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2537, หน้า 39)

3. สาเหตุจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ (significant others) ได้แก่ ผู้ฝึกสอน (coach) ผู้ใหญ่ พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีม คู่ครอง และสื่อมวลชนมีผลต่อความเครียด เช่น ความคาดหวังของพ่อแม่ การตำหนิหรือลงโทษ

จะเห็นได้ว่าความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันกีฬาจะมีสาเหตุที่ไม่แตกต่างจากความเครียดที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปมากนัก แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติงานหรือการแสดงออกทางกีฬานั้นลดน้อยลงไป อันเป็นผลให้โอกาสกีฬานั้น ๆ ที่จะได้รับชัยชนะก็ย่อมมีน้อยลงด้วย สุจริต สุวรรณชีพ (2531, หน้า 96) กล่าวว่า การรู้จักประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีความจำเป็น เพราะต้องอาศัยประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดี

สรุปได้ว่า ความเครียด เกิดได้หลายสาเหตุประกอบกัน อาจเกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคลเอง ถ้าร่างกายเกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วย และสภาพแวดล้อมก็ยังสามารถทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ส่วนในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาก็จะมีความเครียดแตกต่างกันซึ่งมาจากตำแหน่ง ความสำคัญและประเภทของกีฬา โดยนักกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีความเครียดสูงมากกว่านักกีฬาประเภททีม

อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มากระทบ ซึ่งผลของการตอบสนองต่อความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในลักษณะของกลุ่มอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจด้านพฤติกรรม และด้านสังคม ได้มีผู้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้

เซลเย่ (Selye, 1956, pp. 31-33) ได้อธิบายรูปแบบการปรับตัวขณะที่เกิดภาวะเครียดไว้ว่า ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างออกมา ทำให้มีอาการบางอย่างเกิดขึ้นโดยเฉพาะ ได้แก่ ความเมื่อยล้าร่างกาย ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งสจ๊วตและชันติน

(Stuart & Sundeen, 1983, p. 81 อ้างถึงใน สุวภรณ์ กองแก้ว, 2543, หน้า 16) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้หลายอย่าง เช่น ม่านตาขยาย ผิวหนังซีด และมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรมีอัตราเพิ่ม ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้อง ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บั้นเอว และศีรษะ ซึ่ง จัสมิน (Jusmin, 1979, p. 60) ได้สรุปถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียด ไว้ว่า

1. พฤติกรรมด้านสมองและสติปัญญา จะทำให้การรับรู้แคบลง ขาดสมาธิในการแก้ปัญหา การตัดสินใจไม่ดี สมองมึนงง

2. พฤติกรรมด้านความรู้สึก จะก่อให้เกิดอาการตื่นเต้น กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กระสับกระส่าย อยู่หนึ่งไม่ได้ เป็นทุกข์ใจ ลังเลใจ สงสัย ไม่แน่ใจ

3. พฤติกรรมด้านการกระทำ เช่น พูดมาก พูดจาซ้ำซากและพูดเร็ว

ขณะที่ คูแกน และคณะ (Dougan et al., 1986, pp. 191-198; พัทธี ตั้งตุลยางกูร, 2541, หน้า 73; สันต์ หัตถิรัตน์, 2534, หน้า 36) ได้แบ่งอาการของความเครียด ออกเป็น 4 ลักษณะคือ

1. ด้านอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด จุกแฉับง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสนเบื่อหน่าย

2. ด้านอวัยวะ ได้แก่ หัวใจเต้นแรง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ

3. ด้านกล้ามเนื้อ ได้แก่ มือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด ตาพร่า ปวดหลัง

4. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ

ขณะที่ กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2537, หน้า 10-11) กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการของคนที่มีความเครียดอันเกิดจากความกดดันด้านสังคม จะทำให้บุคคลนั้นไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใครและไม่ค่อยมีผลงาน ต่อต้านการทำงาน ไม่พอใจงานอาชีพ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 39) สรุปอาการที่แสดงออกของความเครียดไว้ 3 ประเภท

ดังนี้

1. อาการแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อตึงตัว ชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออกมาก ปวดศีรษะ มือเท้าเย็น ไม่สบายในท้อง เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย นอนหลับยาก เป็นต้น

2. อาการแสดงออกทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า แยกตัว ลงโทษตัวเองหรือมีแนวโน้มโทษคนอื่น รู้สึกไม่มีคุณค่า เป็นต้น

3. อาการแสดงออกทางพฤติกรรม ได้แก่ สัมผัส ขาดความคิดสร้างสรรค์ สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น ขาดงาน เชื่องช้า ขาดความสนใจ ความเอาใจใส่ งานลดลง มีแนวโน้มทำงานผิดพลาด คุณภาพของงานลดลง ผันกลางวันหรือใจลอย เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปอาการของความเครียดจะแสดงออกให้สังเกตได้ 3 ด้านได้แก่ ทางด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ม่านตาขยาย ปวดศีรษะ หายใจเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งและตึงเป็นต้น ส่วนทางด้านจิตใจ เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะทำให้อารมณ์ไม่ดี จะส่งผลให้เกิดอาการฉุนเฉียว กลายเป็นคนโกรธง่าย ทำให้จิตใจไม่สงบ ความคิดฟุ้งซ่าน และอาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การดื่มสุรา ใจลอย สูบบุหรี่ เป็นต้น

ผลของความเครียด

ผลของความเครียดโดยทั่วไปจะเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความหงุดหงิด เป็นต้น รวมทั้งผลเสียทางสรีรวิทยา เช่น ปวดศีรษะ ท้องป่วน และนอนไม่หลับ เป็นต้น ฟาร์เมอร์ ฮัน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Hunt & Hekeler, 1984, p. 24) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ว่า โดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมนุษย์ หรือนักกีฬาเผชิญกับความเครียด เขาจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ผลของความเครียดนี้ปรากฏและแสดงออกในแต่ละด้านของบุคคลได้ชัดเจน ขณะที่ เกษม รุจิเรข (2544) วิจิต คุ้มสุขเกษม (2544) และ กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 39) กล่าวว่า เมื่อคนเราเกิดความเครียด จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังต่อไปนี้

1. ต่อตนเอง ได้แก่ ร่างกาย และจิตใจ จากปฏิกิริยาตอบสนองอันเกิดจากความเครียดซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายต่อการดำรงชีวิตหรือการแข่งขันกีฬาแล้วนั้นยังสามารถส่งผลทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ อีกมากมาย เช่น โรคไข้หวัด เนื่องจากความเครียดจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากภูมิคุ้มกันที่มีต่อเชื้อไวรัสลดลง ทำให้เป็นสาเหตุของโรคนี้เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
2. ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เป็นคนแยกตัวเอง เจ้าอารมณ์ โทษคนอื่น มองคนในแง่ร้าย
3. ต่อการทำงาน ทำให้เสียสมาธิ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบื่องาน เปลี่ยนงานบ่อย
4. ต่อครอบครัวทำให้เกิดความห่างเหินในครอบครัว เกิดการทะเลาะกันโดยเหตุไม่สมควร ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ขณะที่ สันต์ หัตถิรัตน์ (2534, หน้า 36) กล่าวว่า ความเครียดยังก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ อีก เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ เป็นต้น นอกจากนี้ อัมพล สุอำพัน (2533, หน้า 92) ยังกล่าวว่า ความเครียดนอกจากจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอีก เช่น ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ทำงานหนัก อ่อนแรง อ่อนเพลีย และยังมีผลเสียต่อจิตใจ เช่น ทำจิตใจไม่สงบสุข นอนไม่หลับ อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท และยังก่อให้เกิดความท้อแท้ หดห่อภายในชีวิต

นอกจากนี้ พสุ เดชะรินทร์ (2536, หน้า 87-88) ได้กล่าวถึง ผลของความเครียดว่ามีทั้ง ข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน ส่วนข้อเสียนั้นจะทำให้เกิด ปัญหากับตัวเองและบุคคลที่ทำงานด้วยกัน

สรุปได้ว่า ความเครียดส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและทางจิตใจ จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ อาจ ส่งผลให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ โรคขาดสารอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อ ทำให้เกิด ความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่ายคิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ดังนั้นควรมีการควบคุมความเครียดให้ อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอยู่

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬา

จากการศึกษาของ กู๊ด เอกลัน และแจ๊คสัน (Gould, Eklund, & Jackson, 1993) และ ปาร์ค (Park, 2000) ในนักกีฬาของอเมริกาและเกาหลี พบว่านักกีฬาเหล่านี้มีการจัดการความเครียด หลัก ๆ อยู่หลายอย่าง อย่างไรก็ตามการใช้มากหรือน้อยนั้นก็แตกต่างกันออกไป วิธีดังกล่าวได้แก่ การฝึกทางจิตวิทยาและการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการ กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่นักกีฬาระดับสูงเหล่านี้ใช้ในการจัดการกับความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อมและ แข่งขันกีฬา กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดดังกล่าวในรายละเอียดจึงถูกรวบรวมและ เรียบเรียงไว้ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (psychological training)

วิชิต คณิงสุขเกษม (2534, หน้า 33) กล่าวว่า การฝึกทางจิตใจ ก็เช่นเดียวกับการฝึก ทางร่างกาย เป็นที่ทราบกันดีว่า การฝึกฝนทักษะทางกีฬามือ ๆ จะทำให้ทักษะในการเล่นกีฬาดีขึ้น หรือการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น นักจิตวิทยาการกีฬาค้นพบว่าการฝึกทาง จิตใจบ่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น การฝึกทางจิตใจในด้านการเล่นกีฬา หมายถึงการฝึก ให้นักกีฬามีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้จักการผ่อนคลายจิตใจภายใต้สภาพที่กดดัน นักกีฬาที่มีสภาพจิตใจดี และสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ จะมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ขณะที่ สืบสาย บุญวิบุต (2538, หน้า 50) กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยา ไม่ได้มาจากความฉลาด สมองหรือตรรกวิทยา แต่เป็นเรื่องของพลังความเชื่อศรัทธาและมุ่งมั่นในการฝึกอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีเป้าหมายในการฝึกคือ

1. การรับรู้และระวังตนเอง (awareness)
2. การสร้างวินัยทางใจ (discipline of the mind)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นกระบวนการที่ต้องฝึกอย่างมีระบบ และต่อเนื่องการเห็นความ สำคัญหรือความเชื่อและตั้งใจที่จะทำรวมทั้งการมีประสบการณ์ในการปฏิบัติที่เป็นประจำทั้ง

การฝึกซ้อม การแข่งขันและในชีวิตประจำวัน ซึ่งโทนี มอร์ริส (2535, หน้า 62) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะให้ประโยชน์แก่นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย เทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาได้แก่

1.1 การสร้างจินตภาพ (imagery)

เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างเป็นหรือการรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งประสาทสัมผัสทั้งหมดที่มีส่วนที่จะช่วยให้จินตภาพของภาพดีขึ้นก็คือ

1.1.1 การได้ยิน (auditory) เช่น การได้ยินเสียงปืนปล่อยตัวนักกีฬา

1.1.2 การได้กลิ่น (olfactory) เช่น กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ

1.1.3 การสัมผัส (tactile) เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลใน

ขณะตบลูก

1.1.4 การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (kinesthetic) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว ของร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยนักกีฬาสรางภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างหรือนึกภาพในอนาคตยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล

1.1.5 การรับรู้รส (taste) เช่น รสทางลิ้น

ขณะที่ ฌ็องนิน หลอดจิน (2544, หน้า 9) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างจินตภาพการเคลื่อนไหวที่ดีเหมือนอยู่ในสถานการณ์จริงให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งประสาทสัมผัสทั้งหมดมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างจินตภาพการเคลื่อนไหวที่ดีเหมือนอยู่ในสถานการณ์แข่งขันจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้งชัดเจนก็จะให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงได้ผล จากการศึกษาของ สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543) ที่ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกลูกเสิร์ฟ มีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งบุญเลิศ ใจทน (2537) ได้ศึกษา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพในกีฬาว่ายน้ำระยะสั้น โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว 60 นาที กับกลุ่มที่มีการฝึกจินตภาพ 15 นาที กับการว่ายน้ำ 60 นาที ผลปรากฏว่า ความสามารถของกลุ่มที่มีการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกว่ายน้ำนั้นสามารถทำเวลาได้ดีกว่า (อัตราเฉลี่ยเวลาลดลง) ในปีต่อมา ชววิน ปราชญ์นคร (2538) ศึกษาเกี่ยวกับ การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า การสร้างจินตภาพมีผล

ต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอลหลังจากฝึกจินตภาพจะมีความสามารถในการยิงประตูโทษสูงกว่าก่อนการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัชชัย มีศรี (2542) ซึ่งศึกษาถึง ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย ที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล โดยผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลการฝึก 4 แบบ คือ

1. การฝึกโดยการสร้างจินตภาพควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล
2. การฝึกโดยการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล
3. การฝึกโดยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทษ

บาสเกตบอล

4. การฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการแข่งขันบาสเกตบอลภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยสรุปว่า ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลสูงที่สุดคือ กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล

จะเห็นได้ว่าการฝึกใช้เทคนิคจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬานั้นจะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ดีกว่าการฝึกทักษะกีฬาในด้านเดียว การฝึกจินตภาพจึงช่วยให้นักกีฬาเพิ่มประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดี

1.2 การรวบรวมสมาธิ (concentration / attentional control)

ความสามารถในการมุ่งความสนใจในส่วนใดส่วนหนึ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสินเสียงคนพูดและพฤติกรรม การเดินของผู้ต่อสู้ รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัส ต่าง ๆ และอารมณ์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ในด้านทักษะในขณะที่ฝึกซ้อมได้มากขึ้น การฝึกให้นักกีฬาฝึกสมาธิทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะลงแข่ง ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542, หน้า 253-255) เขียนไว้ว่า การมุ่งความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งไม่ใช่การบังคับให้เกิดสมาธิกับงานที่ทำ ดังนั้นการมีสมาธิเกิดได้หรือเรียนรู้ได้จากทางอ้อม (passive) ไม่ใช่ทางตรงที่จะถูกทำให้เสียสมาธิจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ ความนิ่ง (stay center) การรู้อยู่ที่ขณะนี้เมื่อใดที่ใจจะวิ่งถึงอดีต อนาคต หรือเวลาอื่น ๆ จะทำให้เราเสียความตั้งใจในงาน ส่วน เจมส์ (James, 1980) กล่าวว่า ความตั้งใจ คือ การยึดเหนี่ยวที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวที่มั่นคง ขณะที่ ปาร์ค (Park, 2000) มองว่า การรวบรวมสมาธิให้อยู่ในเกมให้ตัดสิ่งอื่นออกไป จะช่วยให้นักกีฬามีความตั้งใจ มีความเชื่อมั่น มีความคิด ความรู้ กระทำเพื่อให้เป้าหมายสูงกว่่านักกีฬาที่ขาดมั่นใจจะกังวลและทำผิดพลาด ในปัจจุบันขณะนี้การฝึกรวบรวม

1.3.1 การเลิกคิด (thought stopping) การที่นักกีฬาติดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ทอดถอย หดกำลังใจหรือเสียสมาธิ ก่อนอื่นนักกีฬาดึงสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ที่ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าการสร้างกำลังใจ

1.3.2 เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (changing negative thought to positive thought) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพหรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ทอดถอย ดังนั้นการระงับการคิดรับรู้ตนถึงแนวคิดที่ไม่เหมาะสมแล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์โดยควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวก

จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

1. การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางกีฬา
2. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดี
3. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ
4. การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างกำลังใจ
5. การพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความพยายาม
6. การพูดกับตัวเองเพื่อการสร้างความมั่นใจ

ซึ่งสอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร (2541, หน้า 5) ที่ได้ยกตัวอย่างการเปลี่ยนความคิดจากลบมาเป็นบวก มีตัวอย่างดังนี้

เดิม : เสี่ยงตบมือทำให้ฉันขาดสมาธิ

เปลี่ยน : เสี่ยงตบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ

เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่เลย

เปลี่ยน : ซ้อมทำได้ดี วันนี้ฉันพร้อมกว่า

1.4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (progressive muscle relaxation)

เป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและสมาธิรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเกร็งเครียด การฝึกฝนเพื่อให้รับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งงานวิจัยของพิชิต เมืองนาโพธิ์ และ โทนี มอร์ริส (2541) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) พบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีการลดระดับของความตึงเครียดทางกาย

ขณะที่ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541, หน้า 100) ได้แนะนำวิธีฝึกการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ มีดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อมีส่วนต่าง ๆ โดยการเกร็งค้างไว้แล้ว จึงปล่อยออกเพื่อให้เกิดการคลายตัว

2. ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิดความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่าง ระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งที่รบกวนสมาธิอื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้น ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลายอย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่น จนกว่าจะรู้สึกกล้ามเนื้อมัดนั้น ได้ผ่อนคลายแล้ว

4. ห้ามพูดขณะทำการฝึก ให้มุ่งสนใจกับการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะรู้สึกและรับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัด

5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด
วิธีการในการผ่อนคลาย

1. แขนขาท่อนล่างโดยการกำมือให้แน่นเกร็งแขนท่อนล่างกับพื้นหักข้อมือเข้ามา
 2. แขนขาท่อนบนพับศอกเข้าหาไหล่กดแขนท่อนบนแน่นกับพื้น
 3. แขนซ้ายท่อนบนเช่นเดียวกับข้อ 1
 4. แขนซ้ายท่อนล่างเช่นเดียวกับข้อ 2
 5. หน้าผาก เช่น การเลิกคิ้วให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยที่ยังหลับตา
 6. หน้าส่วนกลางการห่อปากยื่นจมูก
 7. หน้าส่วนล่างและกรามโดยการขบกรามและคั่งมุมปากเหมือนยิ้ม
 8. คอโดยการกอดคอและไหล่กับพื้นให้แรง
 9. ออก หลังและไหล่ กดไหล่ทั้งสองข้างแน่นกับพื้นแล้วพยายามห่อไหล่เข้าเกร็งตัวไว้
- พร้อมกับการหายใจจึงหุบปาก

10. ท้องและหลังส่วนล่างโดยการเขม่วท้องทำท้องให้เล็กที่สุดเกร็งค้างไว้ก่อนคลายออก

11. หลังส่วนล่างและสะโพกโดยเกร็งและยกสะโพกขึ้นจนเกือบลอยพ้นพื้น
12. ขาขวาท่อนบนโดยการเกร็งและกดต้นขาแน่นกับพื้น พร้อมทั้งจุ่มปลายเท้า
13. ขาขวาท่อนล่างโดยการกระดกปลายเท้าให้ปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้งแรงสุดจนสันเท้าลอยจากพื้น

14. ขาซ้ายท่อนบนเหมือนข้อ 12
15. ขาซ้ายท่อนล่างเหมือนข้อ 13
16. เท้าทั้งสองข้างการกดปลายเท้าทั้งสองข้างชิดเข้าด้านในเกร็งกดค้างไว้

1.5 การทำสมาธิ (meditation)

สุรางค์ เมรานนท์ (2534, หน้า 53) กล่าวว่า ในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีจิตใจสงบ เยือกเย็น ไม่มีความวิตกกังวล มีสติสัมปชัญญะ และมีปัญญาดีก็จะสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในการแข่งขันได้ดี สืบสาย บุญวิรุณทร (2541, หน้า 93) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการมีสมาธิก็คือความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึก ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ขณะที่ โทนี มอร์ริส (2535, หน้า 89) ได้กล่าวว่า ในการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจุดหมาย ซึ่งไปจะกระตุ้นจิตใจ แต่มีผลทำให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกาย การหายใจเป็นวิธีหลักของการทำสมาธิโดยใช้ร่วมกับการเพ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือความคิดใดความคิดหนึ่ง นักกีฬาสามารถเลือกรูปแบบการทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่งจากหลาย ๆ แบบที่ใช้กัน เช่น แบบราชาโยคะ แบบเซ็น หรืออานาปานสติ พุทธทาตภิกขุ (2544, หน้า 34-36) กล่าวว่า อานาปานสติเป็นสมาธิที่เหมาะสมที่สุด ที่ไม่มีความวุ่นวาย การกำหนดลมหายใจเป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ประหยัดและได้ผลดีที่สุด นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537, หน้า 36) กล่าวว่า การฝึกสมาธิจะส่งผลทางด้านร่างกาย ทำให้ความเครียดลดลงได้ ขณะที่ สุรางค์ เมรานนท์ (2534, หน้า 59-60) กล่าวว่า การฝึกสมาธิแนว อานาปานสติและแนวสติปัฏฐาน 4 เหมาะสำหรับการนำมาใช้ในการเล่นกีฬามากที่สุด เพราะ การฝึกสมาธิทั้งคู่นี้ มีส่วนสัมพันธ์กัน กับการเล่นกีฬามากกว่าการฝึกแนวอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ โทนี มอร์ริส (2541, หน้า 92-106) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายกน้ำหนักระดับทีมชาติและเยาวชนทีมชาติ จำนวน 48 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฝึกสมาธิและกลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุม คือกลุ่มการฝึกเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีการลดความตึงเครียดด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และกลุ่มการฝึกสมาธิมีการลดความวิตกกังวลทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการลดความตึงเครียดทางร่างกายและความวิตกกังวลทางจิตใจแต่อย่างใด

เสกสรร ศิลปี (2541, หน้า 72-73) สรุปไว้ว่า การฝึกสมาธิ มี 3 แบบหลัก ๆ เพื่อดูผลของการฝึกที่มีต่อสุขภาพทางจิต ได้แก่

1. แบบ ที เอ็ม (T.M. หรือ transcendental meditation) หลักของการฝึกแบบนี้ คือ การทำจิตใจให้สงบนิ่งไม่คิดอะไรเลย และหาอุบายให้ทำจิตนิ่ง
2. แนววิชาธรรมกาย มีหลักการปฏิบัติการใช้ภาวนาใจจิตจดจ่ออยู่ในความใสสว่างของดวงแก้วเป็นอารมณ์ โดยถือว่าดวงแก้วใสอยู่กลางท้อง และนึกภาวนาจิตด้วยความสงบนิ่ง

3. แนวอานาปานสติ การนำเอาความจริงถูกต้องของธรรมชาติข้อใดข้อหนึ่งมากระทำไว้ในใจ ใคร่ครวญ ศึกษาพิจารณา เห็นอยู่ในใจทุกครั้งที่ยหายใจ เข้า-ออก โดยหายใจเข้าภาวนา “พุทฺธ” และหายใจออกภาวนา “โธ” ด้วยอาการสงบนิ่ง

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาในแต่ละชนิดนั้น จะทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ เกิดสติสัมปชัญญะ ช่วยควบคุมอารมณ์ให้เยือกเย็น กำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นผลทำให้สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามด้วย

2. ยุทธวิธีการฝึก /เทคนิค แทกติก (practice/ tactic strategy)

ปาร์ค (Park, 2000) กล่าวว่า การฝึกและการเพิ่มรูปแบบของการฝึกให้มีความหลากหลาย มีการปฏิบัติอย่างหนัก และเป็นที่ยอมรับใช้กันเป็นส่วนมาก ในการฝึกภาคสนามเป็นการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา การสังเกต วิเคราะห์ฝ่ายตรงข้ามถึงการฝึกและรู้จุดบกพร่องของฝ่ายตรงข้าม และนำมาเปลี่ยนรูปแบบการฝึกจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ นักกีฬา สอดคล้องกับการศึกษาของ นิพนธ์ จันทรมณี (2543) ที่ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกทุ่มลูกฟุตบอล กลุ่มที่ 2 ฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว กลุ่มที่ 3 ฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 4 ฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่า ภายหลังจากการฝึกทดลองในสัปดาห์ที่ 10 พบความแตกต่างกัน คือ กลุ่มที่ 2 3 และ 4 มีความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลได้ดีกว่าและแตกต่างกับกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทุ่มลูกฟุตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจริญ กระบวนรัตน์ (2542) และ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2542, หน้า 9-12) สรุปประเภทของการฝึกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. การฝึกเทคนิค
2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย

การฝึกทางเทคนิค เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละประเภทกีฬาแยกได้เป็น 2 แบบ เทคนิคพื้นฐาน คือ ท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ให้ประสิทธิภาพดีที่สุด โดยประหยัดกำลังที่สุดซึ่งในกีฬาแต่ละประเภทกำหนดไว้ หรือมีแบบฉบับอยู่

เทคนิคพลิกแพลง คือ อาศัยความสามารถเฉพาะตัว ไหวพริบ พรสวรรค์ และประสบการณ์จากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

หลักเกณฑ์ของการฝึกเทคนิค คือการซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุดสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ

1. ตัวผู้ฝึก อายุ รูปร่าง สมรรถภาพทางกาย เหมาะสมหรือไม่
2. ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหนัก ช้าไปเร็ว และน้อยไปหามาก

3. อย่าฝึกเทคนิคเมื่อร่างกายเกิดการเมื่อยล้าแล้ว

การฝึกสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท การมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา จำแนกได้กว้าง ๆ ออกเป็น 3 พวก คือ

1. แรงกล้ามเนื้อ
2. ความเร็วและความว่องไว
3. ความอดทน

กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพมากน้อยแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนต้องเลือกการฝึกสมรรถภาพทางกายให้ตรงกับความต้องการของกีฬานั้น ๆ

การฝึกแรงกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะหดตัว เพื่อเคลื่อนน้ำหนัก หรือต้านทานน้ำหนักโดยไม่จำกัดเวลา การฝึกแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การฝึกแบบอยู่กับที่ สถิติก (static)

1.1 ความหนัก การฝึกด้วย 50-70 % ของแรงสูงสุดให้ผลสูงสุดได้ ควรใช้ความแรงเต็มที่ (100%)

1.2 ความนาน (เวลาที่กล้ามเนื้อทำงาน) อย่างน้อย 30% ของเวลาที่กล้ามเนื้อสามารถหดตัวคงที่ได้อยู่ได้ การใช้ความแรงเต็มที่ให้ทำงานประมาณ 5 วินาที (นับ 1 ถึง 6)

1.3 ความบ่อย สำหรับกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม 5 ครั้งต่อวัน สัปดาห์ละ 3-6 วัน

2. การฝึกแบบเคลื่อนที่ ดัยนามิก (dynamic)

2.1 ความหนัก เพื่อเพิ่มกำลังให้สูงสุดต้องใช้น้ำหนัก 60-100% ของกำลังสูงสุด

2.2 จำนวนครั้ง น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก (1 ชุด)

2.3 จำนวนชุด 3-6 ชุดต่อหน่วย ระหว่างชุด พักฟื้นตัวดี

2.4 ความบ่อย 3-6 หน่วยต่อสัปดาห์ (ขึ้นกับระยะของการฝึกซ้อม)

ความเร็วและความว่องไว หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสั่งงานที่จะทำงานร่วมกัน เป็นคุณสมบัติที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ และสามารถฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ มีวิธีการฝึกได้ดังนี้

1. ฝึกการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท

1.1 ฝึกท่าที่ถูกต้องซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ

1.2 เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อยจนถึงสูงสุด

1.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง

2. ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกำลังเคลื่อนที่และการเคลื่อนที่ใช้

ความเร็วสูงสุด

167433

๑
๑๕๘.๗๔
๗ ๙๕๙๗
๑

3. ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ

4. ฝึกความคล่องแคล่วของระบบการเคลื่อนไหว โดยการบริหารคัดตน

เหยียดกล้ามเนื้อ

ความอดทน หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานที่มีความเข้มข้นต่ำหรือปานกลาง ได้เป็นระยะเวลานาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ มีหลายวิธี แต่วิธีที่นิยมและได้ผลมากที่สุดจะมี 2 ลักษณะที่นิยมฝึกกัน ได้แก่

1. การฝึกแบบมีช่วงพัก (interval training) เป็นการฝึกที่มีรูปแบบการวิ่งช้า ๆ หลายเที่ยว (ประทุม ม่วงมี, 2527, หน้า 99; ประทุม ม่วงมี, ม.ป.ป., หน้า 10 และพิชิต ภูติจันทร์, 2535, หน้า 168)

2. การฝึกแบบวิ่งต่อเนื่อง (continuous running) เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาระบบการใช้ออกซิเจน

จากการศึกษาของ สุภัทรา สิริจามร (2544) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการโยนลูกโค้งและลูกเลียดที่มีต่อความสามารถในกีฬาเบตองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่มีการฝึกการโยนลูกโค้งกับนักเรียนที่มีการฝึกโยนลูกเลียดมีผลการแข่งขันกีฬาเบตองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของ อนันต์ เนตรมณี (2542 อ้างถึงใน สุภัทรา สิริจามร, 2544, หน้า 19) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกด้วยความถี่และนาน ที่แตกต่างกัน ที่มีความสามารถในการโยนลูกเบตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ สัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (physical and mental relaxation)

สุพิตร สมาหิโต (2542, หน้า 62-64) กล่าวว่า เมื่อรู้สึกเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจก็จะวุ่นวายสับสน ควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งปาร์ค (Park, 2000) กล่าวว่า การผ่อนคลายทางกายเป็นความพยายามที่จะควบคุมสมรรถภาพของนักกีฬา การผ่อนคลายทางกายเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่ยอมให้จิตใจมาควบคุมร่างกาย และช่วยให้นักกีฬาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเครียด การผ่อนคลายทางกายใช้วิธีการนวด การเหยียด-การยืดของกล้ามเนื้อ การนอนหลับ และการควบคุมอาหาร ขณะที่ โทนี มอร์ริส (2536 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 34-39) สรุปว่า เทคนิคที่ใช้ในการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ ไว้ดังต่อไปนี้

เทคนิคการผ่อนคลายทางกาย ได้แก่

1. เทคนิคการหายใจ (breathing control) เมื่อเกิดความเครียดการหายใจจะสั้นและถี่กว่าเดิม ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของระบบขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ฉะนั้นการหายใจยาวหรือลึก ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนกลับมามากขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยลดความเครียดจากกล้ามเนื้อขาดออกซิเจนได้มากขึ้น เทคนิคที่ใช้กันมากที่สุดคือ การหายใจครบสมบูรณ์ (complete breath)

2. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation :PMR) เป็นการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหรือกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายไปสู่ล่างสุด หรือจะเริ่มจากล่างสุดไปจนถึงส่วนบนสุดของร่างกาย

3. การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (applied relaxation) จะมีการทำคล้าย ๆ กับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง แต่การผ่อนคลายแบบประยุกต์จะลดเวลาในการฝึกโดยเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วน จำนวนส่วนจะน้อยกว่าของจริงที่ฝึกแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง

เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ ได้แก่

1. การหยุดคิด (thought- stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยตะโกนคำว่า “หยุด” ในใจ หรือนึกถึงภาพอะไรก็ได้มาหยุดความคิดในทางลบเสียให้ได้

2. การพูดในสิ่งที่ดี (smart-talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจของนักกีฬา เพื่อสร้างสรรค์เกมการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพ

3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (pep-talk) เป็นการพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้สู้ ถึงแม้ว่าจะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า

4. ความคิดในทางบวก (positive-thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดที่เป็นทางลบได้

5. การให้เหตุผล (rationalization) เป็นทางเลือกในการที่จะหยุดความคิดที่ทำให้เกิดการกังวล โดยเปลี่ยนความคิดและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เบื้องต้น ซึ่งจะลดความคิดที่เป็นลบได้ การให้เหตุผลจึงควรจะไปเพื่อความเหมาะสมกับบุคคลนั้นและสถานการณ์จริงที่เกิดเหตุการณ์ตรงนั้น

6. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (self-efficacy) คือความเชื่อมั่นในเฉพาะงานใดงานหนึ่ง หรือเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จลงได้

การนวด หมายถึงการกระทำด้วยมืออย่างเป็นระบบ ตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อกล้ามเนื้อของร่างกาย เพื่อให้เกิดผลต่อระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และทำให้การไหลเวียน

โลหิตและการถ่ายเทของน้ำเหลือง ทั้งเฉพาะที่และทั่วไปด้วย (รัตติยา จินเดหา, 2539 อ้างถึงใน ดาวใจ เทียนสี, 2544, หน้า 62) และ เรณู มีชนะ (2544, หน้า 33) กล่าวว่า การนวดเป็นทั้ง ศาสตร์และศิลป์ ที่มีมานานตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดเพื่อรักษาโรคของไทย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การนวดแบบราชสำนักและการนวดทั่วไป การนวดทั้ง 2 แบบนี้คล้ายคลึงกันในด้านหลักการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย แต่มีข้อปลีกย่อยซึ่งทำให้มีผลการรักษาแตกต่างกันออกไป จากการศึกษาของ อนุรัตน์ มีเพชร (2539) ที่ศึกษาผลของการนวดแบบลึกที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติก และการฟื้นตัว พบว่า การนวดแบบลึกที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติก ในโลหิต การฟื้นตัวและความสามารถในการทำงานของร่างกายหลังจากการฟื้นตัวได้ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ดาวใจ เทียนสี (2544) ที่เปรียบเทียบผลของดนตรีไทยบรรเลงกับการนวดไทยประยุกต์ต่อความเจ็บปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัด พบว่า กลุ่มที่ได้รับการนวดไทยประยุกต์มีความเจ็บปวดต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

จากการศึกษาของ เรณู มีชนะ (2544) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการนวดไทยประยุกต์กับการใช้ยาพาราเซตามอล ในบุคคลที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด พบว่า ในกลุ่มนวดไทยประยุกต์สามารถลดอาการปวดศีรษะได้ทันทีหลังการนวด ในนาทีที่ 10, 20, 30 และ 60 และยังพบอีกว่าการนวดไทยประยุกต์ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้มากกว่าการใช้ยาพาราเซตามอลในทุกเวลาอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$)

การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 15 นาที ในการฝึก โดยการเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย การฝึกหรือการใช้เทคนิคแบบนี้จะส่งผลได้มากในสถานการณ์ของการฝึกและแข่งขัน นักกีฬาสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ตลอดเวลาที่ต้องการ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 35) ส่วน ญัฐนิน หลอดเงิน (2544) ได้กล่าวว่า การเกร็งกล้ามเนื้อช่วยให้รู้สึกและรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความรู้สึกควบคุมตนเอง (self-control) ได้การรับรู้และรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เครียดเกร็ง เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น และ พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ โทนี มอร์ริส (2541) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดระดับของความตึงเครียดทางกาย ส่วน บีช เบิร์นส์ และ เชอร์ฟีลด์ (Beech, Burns, & Scheffield, 1982, pp. 42-43 อ้างถึงใน ญัฐนิน หลอดเงิน, 2544, หน้า 36) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านร่างกายเป็นอย่างดีและมีประโยชน์ต่อผู้รับการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการเล่นกีฬา ลดอาการปวดศีรษะ ลดความวิตกกังวล ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยควบคุมอารมณ์ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ลดความรู้สึกเจ็บปวด และ ลดปัญหาที่เกิดจากความเครียดหรือความวิตกกังวล

4. กิจกรรมนันทนาการ (hobby)

นันทนาการเป็นการพักผ่อนและช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียด (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542, หน้า 16) ขณะที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535, หน้า 13) กล่าวว่า นันทนาการเป็นการทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างจะช่วยในการจัดหรือผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย ขณะที่ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528, หน้า 14) มองว่ากิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลักไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักเช่นเดียวกับ ประโยค สุทธิสง่า (2541, หน้า 46) กล่าวว่า การพักผ่อนและนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬา การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมความสึกหรอที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และการแข่งขันกีฬาส่วนนันทนาการเป็นการพักผ่อนฟื้นฟูสภาพทางใจทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียด นอกจากนี้คณิต เขียววิชัย (2529, หน้า 15) ได้สรุปว่าเป็นกิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมโดยความสมัครใจและกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมในทันทีทันใด กิจกรรมนั้น ๆ จะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่ดำรงของสังคมนั้น ๆ

ธนุ จิระเดชากุล (2538, หน้า 10) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่แสดงออกเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจซึ่งอาจการเหล่านี้ช่วยลดความเครียด ความเมื่อยล้าทำให้ร่างกายสดชื่นจากการศึกษา ภาสวรรณ พันธุะบำรุง (2535) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ ที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ พบว่า (1.) ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (2.) ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มนันทนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ (3.) ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ศึกษาถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 โปรแกรม นันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มที่ 2 โปรแกรมนันทนาการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาการคะแนนของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิปัญญา และด้านพอใจชีวิต ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะนิยมใช้วิธีการฟังเพลงมากที่สุด

การฟังเพลงหรือฟังดนตรีนั้นจิตใจมักจะสบายฟังพอใจ เพลงจังหวะช้า ๆ เสียงกลางถึงต่ำ ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต ลดความตึงเครียดของจิตใจ ส่วนการร้องเพลง ก็ถือว่าเป็นการรักษาที่ได้ประโยชน์อีกวิธีหนึ่ง ตามปกติที่ใช้ฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีโรคทางสมองและระบบประสาท อย่างไรก็ตามการร้องเพลงให้สอดคล้องกับการฝึกลมหายใจนั้นสามารถลดความเครียดได้ดีเช่นกัน (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541, หน้า 118-124) สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี สุหฤทธำรง (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของดนตรีบำบัดต่อการลดความเครียดในผู้ป่วย ที่ใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจ พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังโปรแกรมดนตรีมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึก

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นการพักผ่อนและช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจ ทำให้คลายความตึงเครียด และความตึงเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นวิธี ภูเขาพนด การฟังเพลง ร้องเพลง หรือกิจกรรมที่ทำในยามว่างนอกเหนือจากกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ

5. การสนับสนุนทางสังคม (social support)

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึงการที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคม (basic social need) จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น โค้ช ครอบครัว หรือเพื่อน ฮาร์ดี้ และ เครส (Hardy & Crase, 1993) ได้แบ่งลักษณะของกลุ่มสนับสนุนสำหรับนักกีฬาไว้ 8 ประเภทดังนี้

- 5.1 กลุ่มที่รับฟังโดยปราศจากการแนะนำและการตัดสินใด ๆ
- 5.2 กลุ่มที่ให้คำปรึกษาโดยการบาดเจ็บเกี่ยวกับการดูแลตัวเอง
- 5.3 กลุ่มที่พยายามสร้างอารมณ์ท้าทาย โดยการประเมินเจตคติ ค่านิยม และความรู้สึก
- 5.4 กลุ่มที่มีความชื่นชมยินดีกับผลงาน และความพยายาม
- 5.5 กลุ่มที่พยายามท้าทายให้คิดเกี่ยวกับความพยายามในการฟื้นฟูในขณะที่มีการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ความคิดสร้างสรรค์ และความผูกพัน
- 5.6 กลุ่มที่พยายามนำนักกีฬาไปสู่ความจริง
- 5.7 กลุ่มที่แนะนำช่วยเหลือเนื้อหาสาระเครื่องมือและองค์การที่ให้การสนับสนุน
- 5.8 กลุ่มที่อุทิศเวลา ทักษะ และความรู้ ให้แก่นักกีฬา

ทอยส์ (Thoits, 1982, pp. 147-148) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลในสังคมได้ช่วยเหลือด้าน อารมณ์ สิ่งของ หรือข้อมูล ซึ่งการสนับสนุนนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ และ คอบบ์ (Cobb, 1976, pp. 300-301) ยังกล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้รับรู้จากสังคมรอบตัวว่าตนเองมีคนอื่นให้ความรัก ความเอาใจใส่ ได้รับ

การสนับสนุนให้เห็นคุณค่าของตน รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีผู้อื่นยอมรับตนได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ขณะที่ ลินน์ และคณะ (Linn et al., 1979, pp. 118-119) มองว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจเป็นลักษณะเอกบุคคล กลุ่มคน หรือชุมชน การติดต่อสัมพันธ์นั้นทำให้บุคคลนั้นรู้สึกอบอุ่น รู้สึกตนเองมีความสำคัญ และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่วนโคเฮน และแมคเคย์ (Cohen & McKay, 1984) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม คือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ครอบคลุม ชุมชน เพื่อน ได้กระทำให้แก่บุคคลเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าเขาได้รับความรัก ความต้องการ มีคุณค่า ขณะที่ บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2528, หน้า 27) ได้มองว่า การสนับสนุนทางสังคม คือการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม อาจเป็นข่าวสาร ความรู้ สิ่งของหรืออาจเป็นการสนับสนุนทางจิตใจ จากคำพูด การกระทำ ทำให้ผู้ได้รับการสนับสนุนนำไปใช้ลดความเครียดได้

ผู้ฝึกสอน หรือ โค้ช (coach) เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และยังเป็นผู้สนับสนุนให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จอีกด้วย นีล (Neal, 1969 อ้างถึงใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องรู้จักใช้หลักการและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์เข้าช่วยในการฝึก และต้องรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกและการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับ พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) ได้กล่าวว่า โค้ช คือ ผู้ที่มีทักษะทั้งทางด้านทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะก้าวหน้าของนักกีฬาคด้วยคุณธรรม มีวินัย มีสุขภาพแข็งแรง ขณะที่ ประโยค สุทธิสง่า (2541, หน้า 30) กล่าวว่า โค้ชจะต้องสามารถนำสิ่งที่ดีที่สุดของผู้เล่นในทีมมาผสมผสานกัน สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542, หน้า 232) กล่าวว่า ความสามารถของโค้ชเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับกีฬาทุกประเภท ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการสอน การฝึก และการนำเอาเทคนิคทางกีฬาเฉพาะอย่าง ตลอดจนการวางแผน การฝึกตลอดทั้งฤดูกาล ฝึกซ้อมและฤดูกาลแข่งขัน เพื่อสร้างทีมกีฬาให้มีมาตรฐานการเล่นสูง รู้จักนำทักษะ ใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึก และการฝึกตามหลักทางวิทยาศาสตร์ เช่น วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (kinesiology) ชีวกลศาสตร์ (bio mechanics) จิตวิทยาการกีฬา (sport psychology) และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (physiology of exercise) มาใช้กับนักกีฬาเพื่อให้ทีมไปสู่จุดสูงสุดได้ โค้ชจะมีส่วนช่วยในการลดหรือเพิ่มความเครียด อยู่ที่พฤติกรรมหรือลักษณะนิสัย อายุ ประสบการณ์ ของโค้ช รวมทั้งการจัดการของโค้ช เช่น ความเป็นผู้นำและบทบาท ความขัดแย้งระหว่างโค้ชกับนักกีฬา มุมมองในเป้าหมายที่เหมือนหรือต่างกัน หรือความสามารถในการสร้างบรรยากาศในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Liukkonen, 1999; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Price, & Weiss, 2000)

ผู้ฝึกสอนกีฬามีบทบาทสำคัญต่อนักกีฬาในการช่วยให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ในเรื่องกีฬาที่ตนรับผิดชอบ สอดคล้องกับ แม็คไควร์ คูก และเวอร์เนเนเชีย (McQuire, Cook & Vernanechia, 1992 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้ฝึกสอนกีฬาว่าเป็นผู้นำความสุข ความพอใจ และความตื่นเต้นทางกีฬามาสู่นักกีฬา เป็นผู้นำที่มีคนยอมรับ และเป็นบุคคลแบบอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุตร (2541, หน้า 110-111) ได้กล่าวไว้ว่า บทบาทของโค้ชไม่ใช่มีแค่เพียงบทบาทเพียงอย่างเดียวหากต้องมีหลายบทบาท เช่น โค้ชแม่แบบ โค้ชเป็นแรงจูงใจ โค้ชเป็นแหล่งความรู้ โค้ชที่รับบทบาทหน้าที่ และโค้ชที่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนานักกีฬาและความสามารถไปพร้อมกัน ขณะที่ ซินแคลร์ และ ออริก (Sinclair & Orlick, 1993 อ้างถึงใน สราวุธ อินทรพจน์, 2543) ได้ศึกษาการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยและไม่เคยอบรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬาที่เลิกเล่นกีฬา มาจากผู้ฝึกสอนกีฬาของตน ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนกีฬามีบทบาทที่สำคัญต่อนักกีฬา

กรอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งของความเครียดด้วย ความเครียดในกรอบครัวเกิดได้หลายสาเหตุหลายประการด้วยกันคือ

1. การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นภายในกรอบครัวและก่อให้เกิดความเครียดแก่สมาชิกในกรอบครัวทุกคน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ การตาย การแต่งงาน
2. ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส โดยเฉพาะคู่สมรสที่ไม่สามารถทนต่อความบกพร่องของกันและกันได้ หรือความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง
3. การเลี้ยงดูบุตร หน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของกรอบครัวเริ่มตั้งแต่มีก่อนตั้งครรภ์จนกระทั่งบุตรโตเป็นผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางสังคม จากกรอบครัว เพื่อน ชุมชน หรือโค้ช เป็นปัจจัยทางอ้อมที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะทำกิจกรรมและยังช่วยลดความเครียดลงได้

6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (pray)

เป็นการสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีแรงคล้อยเมื่อทำไปแล้วจะไม่เกิดความวิตกกังวล ทำให้สงบ สบาย กลัว หรือความสูญเสีย ทำให้เล่นได้ดีขึ้น การสวดมนต์อยู่ที่ความเชื่อของแต่ละบุคคลคิดว่าสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขัน (Fischer, 1997 ; Gould, Eklund, Jackson, 1993) ขณะที่ วิลเลียม เจมส์ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน เดล คาร์เนกี, 2535, หน้า 148) กล่าวว่า คนที่มีศรัทธายึดมั่นในศาสนาอย่างแท้จริงจะไม่มีจิตใจสั่นคลอนและมีแต่ความสงบสุขเขาพร้อม

เสมอสำหรับการปฏิบัติหน้าที่เมื่อถึงเวลา การสวดภาวนานั้นจะช่วยทำให้ความต้องการทางจิตใจของผู้คนประสบผลตามที่หวังไว้ เพราะสาเหตุดังนี้

1. การสวดภาวนาช่วยให้เราระบายความทุกข์ออกมาเป็นคำพูด การสวดภาวนานั้นคล้ายกับการเขียนปัญหาของเราลงในกระดาษ และการขอร้องกับใครสักคนให้ช่วยแก้ปัญหาที่ควรใช้การเขียนหรือพูด

2. การสวดภาวนาช่วยให้เรากลายกับระบายความทุกข์และความรู้สึกที่ไม่ได้อยู่คนเดียว ในบางครั้งความวิตกกังวลและความทุกข์ไม่อาจไปปรึกษาใคร สามารถทำได้ด้วยการสวดภาวนา

3. การสวดภาวนาช่วยให้เกิดพลังผลักดันของการกระทำ ซึ่งนับว่าเป็นก้าวแรกของการลงมือปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการสวดภาวนาเพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้สมหวัง

นอกจากนี้ นักมวยชาวสหรัฐอเมริกา แจ็ค เดมซี่ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน เบล คาร์เนกี, 2535, หน้า 146) กล่าวไว้ว่า จะสวดภาวนาทุกคืนก่อนเข้านอน นอกจากนี้ ยังสวดภาวนาเสมอขณะขึ้นชกก่อนเวลาระฆังให้สัญญาณบอกยกทุกครั้ง เพื่อทำให้เกิดความกล้าหาญและเป็นการสร้างความมั่นใจ ในการขึ้นชกต่อสู้ นิสานาถ เนตรบารมี (2540, หน้า 60) กล่าวว่า นักมวยสากลชุดโอลิมปิกเกมส์ของประเทศไทยก็มีวิธีการเสริมกำลังใจในเรื่องของการใช้ที่พึ่งพาทางใจเหมือนกัน โดยมีการขอผ้ายันต์ติดตัวไปที่ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วย โดยนักมวยทุกคนจะเหน็บผ้ายันต์ไว้ที่เสดการ์ดทุกครั้งที่มีการชก ซึ่งถือว่าเป็นกำลังใจอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ อานาจ สายฉลาด (2536) ศึกษาการใช้ โสยศาสตร์และความเชื่อโชคลางของนักมวยระดับแชมป์เปี้ยนในการแข่งขันมวยไทย ตามการรับรู้ของนักมวย หน้าคณะและผู้ฝึกสอน พบว่า โดยส่วนรวมนักมวยระดับแชมป์เปี้ยน ในการแข่งขันมวยไทย มีการใช้ โสยศาสตร์ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การใช้ โสยศาสตร์ก่อนการสวมมงคลที่ศีรษะ ก่อนถอดมงคลออกจากศีรษะ ใช้มงคลสวมศีรษะ และใช้ผ้าประเจียดผูกแขน ส่วนทางด้านความเชื่อและโชคลางนั้น นักมวยต้องข้มเข้มเข้มไส้ก่อนออกจากบ้าน และห้ามมีเพศสัมพันธ์ก่อนแข่ง

สรุปได้ว่า การสวดมนต์ภาวนาเป็นการทำให้จิตใจสงบ ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความมั่นใจ เป็นพลังอันเงียบสงบ สามารถคิดช่วยในการคิดได้ว่าควรจะต้องทำอย่างไร จะต้องแก้ไขปัญหาดตรงส่วนใด การที่มีความเชื่อด้าน โสยศาสตร์ ก็จะเป็นที่พึ่งพาทางใจอีกอย่างหนึ่ง

7. การใช้สารอื่น ๆ (substance used)

เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่นักกีฬากระทำอยู่บ้างเพื่อลดความเครียด การใช้สิ่งสารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการสูบบุหรี่ ตลอดจนการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Park, 2000)

บุหรี่ยังจัดว่าเป็นยาเสพติดประเภทหนึ่งที่ทำให้โทษมากกว่าคุณ แต่ก็ยังมีบุคคลหลายคนนิยมสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด ช่วยในการผ่อนคลาย แคทรียา (2544, หน้า 24) กล่าวว่า การสูบบุหรี่เหมือนเป็นการช่วยผ่อนคลายให้อย่างไม่รู้ตัว เมื่อสูบแล้วรู้สึกสบาย หายหงุดหงิด ไม่คิดที่จะเลิก เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้ทำงานได้บ้างแต่เป็นการกระทำที่ไม่ดี

ขณะที่ สมาคมผู้รักกล่องเสียงในประเทศไทย (Thai Action on Smoking and Health Foundation, 2544) ได้สำรวจการสูบบุหรี่ ผลออกมาว่า เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด ความรู้สึกของผู้ที่สูบบุหรี่จะบอกตัวเองอยู่เสมอว่า เมื่อสูบบุหรี่แล้วคลายเครียดได้ แต่ความจริงแล้วสารพิษในบุหรี่ โดยเฉพาะนิโคตินจะทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และความดันเลือดสูงขึ้นด้วย การสูบบุหรี่เพื่อระงับความตึงเครียดโดยคิดว่าบุหรี่ทำให้จิตใจสบาย แต่ในทางสรีรวิทยา การสูบบุหรี่ทำกับเป็นการเพิ่มการทำงานของหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิต ซึ่ง โรด และ เชฟเพิร์ด (Rode & Shephard, 1971 อ้างถึงใน ประทุม ม่วงมี, 2527, หน้า 301) พบว่าในการออกกำลังกายที่รุนแรงปริมาณของออกซิเจนที่ใช้สำหรับงานของหัวใจในผู้ที่สูบบุหรี่จะมีมากกว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า

แอลกอฮอล์ในระยะแรกจะทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น รู้สึกกระฉับกระเฉง ลดความตึงเครียด (ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง, 2537, หน้า 166) แอลกอฮอล์มีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกาย ในระยะแรกที่เริ่มมีแอลกอฮอล์ในร่างกายอาจทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอบอุ่นขึ้นมา คึกคักขึ้น หรือช่วยระงับความตึงเครียดได้ เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น และกดสมองที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและลักษณะเฉพาะของคน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542, หน้า 15-16)

สรุปได้ว่าการใช้สารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ยา แอลกอฮอล์ เพื่อลดความเครียดนั้นในระยะแรกๆ ของการใช้ อาจทำให้ระงับความตึงเครียดรู้สึกอบอุ่น หรือคึกคักขึ้น แต่เมื่อใช้นาน ๆ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องชี้แจงให้นักกีฬาเข้าใจถึงโทษของบุหรี่ยา และแอลกอฮอล์

ประเภทของการกีฬา

การจำแนกประเภทของกีฬานั้น สามารถแบ่งได้หลายประเภทด้วยกันโดยยึดตามลักษณะของผู้เล่น ลักษณะของผู้จัดและตามลักษณะของการเล่น จรินทร์ ธานีรัตน์ (2522 อ้างถึงใน กาหลง เย็นจิตต์, 2534, หน้า 7-8) แบ่งได้ดังนี้

1. ประเภทของกีฬาที่ยึดหลักการจำแนกตามลักษณะของผู้จัด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.1 กีฬาแข่งขันเพื่อความชนะเลิศ (top sport) ได้แก่ กีฬาที่จัดขึ้นเพื่อแข่งขันโดยมุ่งหวังผลทางประสิทธิภาพสูงสุดทางการกีฬาหรือความเป็นเลิศในการกีฬา

1.2 กีฬาเพื่อมวลชน (mass sport) ได้แก่ กีฬาที่จัดขึ้นเพื่อให้ประชาชนส่วนใหญ่ได้มีโอกาสเล่นได้อย่างทั่วถึง เป็นการให้โอกาสและเสรีภาพอย่างเท่าเทียมกันโดยมุ่งหวังที่จะส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชนส่วนใหญ่เป็นหลัก

2. ประเภทของกีฬาที่ยึดหลักการจำแนกตามลักษณะของการเล่น แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

2.1 กีฬาประเภทเดี่ยว (individual sport) ได้แก่ กีฬาที่เล่นคนเดียว สามารถแสดงความสามารถได้เฉพาะรายบุคคล

2.2 กีฬาประเภทคนต่อคน (dual sport) ได้แก่ กีฬาที่มีการต่อสู้หรือการแข่งขันระหว่างคนต่อคน

2.3 กีฬาประเภทคู่ (double sport) ได้แก่ กีฬาที่เล่นสองคนเป็นคู่ จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน

2.4 กีฬาประเภททีม (team sport) ได้แก่ กีฬาที่เล่นกันเป็นชุด อาจเป็นชุดละ 5 คน 11 คน หรือ 15 คน แล้วแต่นิยามของกีฬาซึ่งต้องยึดหลักความสัมพันธ์กันในการเล่นเป็นทีม นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537, หน้า 39) สรุปไว้ว่า ประเภทของกีฬามีผลต่อความเครียด เพราะกีฬาบางประเภทมีลักษณะของการเปรียบเทียบมากกว่า หรือเด่นชัดกว่าประเภทอื่น ๆ เช่น นักกีฬาเล่นหรือแข่งขันประเภทเดี่ยว จะมีระดับความเครียดที่สูงกว่าในกีฬาประเภททีม เพราะการแข่งขันประเภทเดี่ยวเห็นได้ชัดกว่าว่าได้ทำเสีย และการรับผิดชอบต่อผลของการแข่งขันก็ตกอยู่กับผู้เล่นคนนั้นโดยตรง ส่วนประเภททีมหรือคู่ มีความผิดพลาดมองเห็นยากกว่าและผลของการแข่งขันก็เป็นความรับผิดชอบของทั้งทีม หรือหลายคน โดยเฉพาะเมื่อเป็นการผิดพลาดหรือแพ้ในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ กริฟฟิน จอห์นสัน มาร์เทน (Griffin, 1972; Johnson, 1994; Martens, 1979 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 39) ที่กล่าวไว้ว่า นักกีฬาประเภทเดี่ยว มีระดับของความกังวลใจสูงกว่านักกีฬาประเภททีม โดยเฉพาะเมื่อเป็นการผิดพลาด หรือ แพ้

เดี่ยว มีระดับของความกังวลใจสูงกว่านักกีฬาประเภททีม โดยเฉพาะเมื่อเป็นการฝึกพลัด หรือ แพ้ ในการแข่งขัน ขณะที่การศึกษาของ ทรงศักดิ์ สร้อยแสงดาว (2534 อ้างถึงใน รัตน์ใจ ยืนยาว, 2540) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมกีฬาวินยาสัย พลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ระหว่าง นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งจากการ ศึกษาของ อิศรา ลอยเมฆ (2539) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่ กลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 พบว่า นักกรีฑาชายและ นักกรีฑาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ อมรรัตน์ สิริพงศ์ (2540) ที่ศึกษา เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พบว่า นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05