

## บทที่ 5

### อภิปรายผล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้บ่อย และมีประสิทธิภาพมากที่สุด พร้อมทั้งเปรียบเทียบกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาตามเพศของผู้ฝึกสอนกีฬา (ชายและหญิง) ประเภทกีฬา (บุคคลและทีม) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 พุทธศักราช 2545 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 306 คน ซึ่งมาจาก 32 ชนิดกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาจากแนวความคิดของไวท์เบิร์กและแจ๊คสัน (Weinberg & Jackson, 1990) โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสอนนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อดูความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุมัติการเก็บข้อมูลแล้ว จึงได้จัดส่งหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลพร้อมทั้งแบบสอบถามไปยังสมาคมกีฬาจังหวัดทั้ง 76 จังหวัด โดยจัดส่งทางไปรษณีย์เพื่อให้ผู้ฝึกสอนตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้บ่อยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ฝึกสอนที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 306 คน แยกเป็นผู้ฝึกสอนชาย 225 คนและผู้ฝึกสอนหญิง 81 คน มีอายุมากกว่า 40 ปี มากที่สุด จำนวน 121 คน ร้อยละ 39.5 มีประสบการณ์ทางจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 211 คน ร้อยละ 69.0 เคยเป็นผู้ฝึกสอนมากกว่า 10 ปี จำนวน 86 คน ร้อยละ 28.1 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 228 คน ร้อยละ 74.5 และผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ จำนวน 214 คน ร้อยละ 69.9

อย่างไรก็ตามเมื่อทำการแยกวิเคราะห์กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬาน้อย ๆ และมีประสิทธิภาพมากที่สุด ตามลักษณะของกลุ่มประชากร ดังนี้

1. เพศ (ชายและหญิง)
2. อายุ
3. ประเภทกีฬา (ประเภททีมและประเภทบุคคล)

4. ประสบการณ์ทางจิตวิทยาการศึกษา (เคยและไม่เคย)
5. ประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอน
6. ประสบการณ์การนำนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ
7. ระดับการศึกษา
8. อาชีพ

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาตินั้น พบว่าผู้ฝึกสอนชายและผู้ฝึกสอนหญิงมีการนำวิธีการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถมากที่สุด (ชาย  $M = 4.83$ ,  $SD = .59$  หญิง  $M = 4.83$ ,  $SD = .57$ ) รองลงมาได้แก่ การแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น (ชาย  $M = 4.66$ ,  $SD = .75$  หญิง  $M = 4.43$ ,  $SD = .91$ ) และวิธีการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ (ชาย  $M = 4.37$ ,  $SD = 1.01$  หญิง  $M = 4.31$ ,  $SD = 1.01$ ) ส่วนวิธีการที่ผู้ฝึกสอนมาใช้กับนักกีฬาน้อยที่สุดได้แก่วิธีการให้ความสำคัญกับความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความพยายามหรือประสบการณ์ไม่สนใจความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความสามารถ (ชาย  $M = 3.35$ ,  $SD = 1.32$  หญิง  $M = 3.57$ ,  $SD = 1.31$ )

อย่างไรก็ตามในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาและพบว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดได้แก่ วิธีการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถมากที่สุด (ชาย  $M = 4.69$ ,  $SD = .75$  หญิง  $M = 4.48$ ,  $SD = .88$ ) รองลงมาได้แก่ การแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น (ชาย  $M = 4.59$ ,  $SD = .85$  หญิง  $M = 4.51$ ,  $SD = .87$ ) และวิธีการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ (ชาย  $M = 4.42$ ,  $SD = .95$  หญิง  $M = 4.48$ ,  $SD = .94$ ) ส่วนวิธีการที่ผู้ฝึกสอนมาใช้กับนักกีฬาแล้วมีประสิทธิภาพน้อยที่สุดได้แก่วิธีการให้ความสำคัญกับความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความพยายามหรือประสบการณ์ไม่สนใจความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความสามารถ (ชาย  $M = 3.47$ ,  $SD = 1.33$  หญิง  $M = 3.47$ ,  $SD = 1.28$ )

การค้นพบที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬานั้น พบว่า ความถี่หรือความบ่อยที่ผู้ฝึกสอนชายและหญิงนำมาใช้มีเพียงวิธีการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น ( $T = 2.044$ ,  $p = .043$ ) เท่านั้นที่มีความแตกต่างนอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามอายุแล้ว พบว่าผู้ฝึกสอนที่มีอายุต่างกันมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น ( $F(3, 302) = 3.489$ ,  $p = .016$ ) อย่างไรก็ตามเมื่อนำมาเปรียบเทียบด้านประสิทธิภาพแล้ว พบว่าผู้ฝึกสอนที่มีอายุต่างกันมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาไม่แตกต่างกัน

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามชนิดกีฬา พบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกัน มีเพียงด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ ( $T = 2.358, p = .019$ ) อย่างไรก็ตามเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับด้านประสิทธิภาพแล้วพบว่า มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง ไม่แตกต่างกัน

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามประสบการณ์ด้านจิตวิทยาการกีฬา พบว่า ผู้ฝึกสอนที่เคยและไม่เคยประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการบอกถึงความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณแห่งความพร้อม ( $t = 2.449, p = .015$ ) และเมื่อเปรียบเทียบกับด้านประสิทธิภาพ พบว่า มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านการบอกถึงความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณแห่งความพร้อม ( $t = 2.403, p = .017$ )

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามประสบการณ์ด้านการเป็นผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ในการสอนที่แตกต่างกันมีผลต่อการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาแตกต่างกัน โดยผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การสอนมากกว่า 10 ปี มีวิธีการในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาน้อยกว่าผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์น้อยกว่า และเมื่อเปรียบเทียบกับด้านประสิทธิภาพ พบว่าผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การสอนต่างกันมีผลต่อการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาแตกต่างกัน โดยผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การสอนมากกว่า 10 ปี มีวิธีการในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาน้อยกว่าผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์น้อยกว่าเช่นกัน

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามประสบการณ์ด้านการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ พบว่าผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การแข่งขันมากกว่า 5 ปี มีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาได้น้อยกว่าผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การแข่งขันน้อยกว่า 5 ปี และเมื่อเปรียบเทียบกับด้านประสิทธิภาพ พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การแข่งขันต่างกันมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแตกต่างกัน ในด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ การปรับปรุงเทคนิคเมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี ด้านทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถโดยการตั้งเป้าหมายเฉพาะ ด้านให้นักกีฬาจินตภาพถึงความสำเร็จของตนเอง ด้านใช้การฝึกทางร่างกายอย่างหนัก และด้านชี้ให้เห็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จที่คล้ายกับนักกีฬาของตนเอง

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา

พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ ด้านการให้ความสำคัญกับความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความพยายามหรือประสบการณ์ไม่สนใจความล้มเหลวที่เกิดจากความสามารถ และด้านการให้นักกีฬาจินตนาการถึงความสำเร็จของตนเอง ทั้งในด้านความถี่และประสิทธิภาพในการนำกลวิธีมาใช้แก่นักกีฬา

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาเมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีอาชีพต่างกันมีความถี่ในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬา ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น ด้านการใช้คำพูดเคลียร์กล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ และด้านบอกว่าความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณแห่งความพร้อม และเมื่อเปรียบเทียบด้านประสิทธิภาพ พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีอาชีพต่างกันมีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นความสำคัญของผู้ฝึกสอนในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้แก่นักกีฬา โดยเฉพาะกลวิธีทั้ง 13 แบบที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้อย่างน้อยอยู่ในระดับปานกลางและมีบางกลวิธีที่ได้ระดับประสิทธิภาพสูง แสดงให้เห็นว่าความมั่นใจเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะถูกแยกออกจากนักกีฬาที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ โดยผู้ฝึกสอนมีความเห็นตรงกันว่าความมั่นใจเป็นศูนย์กลางของการประสบความสำเร็จ เพราะผู้ฝึกสอนมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเป็นระยะ ๆ และรู้ดีว่ากลวิธีเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มผลงาน

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างทั้ง 13 แบบนั้นพบว่าในบางกลวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้บ่อย ๆ เช่น การสนับสนุนให้พูดกับตนเองในทางบวกซึ่งจากการศึกษาของมาร์โฮนี และอเวเนอร์ (Mahoney & Avenier, 1977) พบว่าการตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดในการคัดเลือกทีมยิมนาสติกไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิกของอเมริกา คือการพูดกับตนเองก่อนการแข่งขัน ซึ่งผู้ที่ได้รับเลือกจะพูดกับตนเองในทางบวก เช่นเดียวกับ ไวท์เบิร์ก สมิท แจ็คสัน และกูดล์ (Weinberg, Jackson & Gould, 1984) พบว่าการพูดกับตนเองในทางบวกเป็นกลวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามารถในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร สุภพิชน์ (2544, บทคัดย่อ) พบว่าการชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวกทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกดีขึ้น

กลวิธีอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสอนเห็นว่ามีประสิทธิภาพคือ การให้คำชมเชยเป็นรางวัล การแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น การสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ และการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ ในทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวตัดสินที่สามารถรับรู้ถึงความมั่นใจเฉพาะอย่างคือ ผลงานที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อม จะเห็นได้ว่ากลวิธีที่ผู้ฝึกสอนใช้บ่อย ๆ และมีประสิทธิภาพในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง วิธีการเกลี้ยกล่อมด้วยคำพูดเป็นวิธีการที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้ได้ง่ายแต่มีประสิทธิภาพสูง

แบนดูรา (Bandura, 1997, 1982) กล่าวว่า การมองผลงานที่ประสบผลสำเร็จเป็นแหล่งใหญ่ที่สุดของความคาดหวังความสามารถ เพราะในการใช้ทักษะที่ดีหรือการประสบความสำเร็จจะทำให้เกิดถึงความมั่นใจว่าคุณสามารถทำพฤติกรรมที่ต้องการเพื่อให้เกิดผลที่น่าพอใจในการเล่นเทนนิส การฝึกฝนซ้ำ ๆ สามารถช่วยให้เกิดความมั่นใจในการตี และการใช้กลยุทธ์ต่างระหว่างการแข่งขัน ซึ่งก่อนที่นักกีฬาจะรู้สึกมั่นใจในการตี พวกเขาจะต้องรู้สึกมั่นใจในการฝึกและซ้อมแข่งเสียก่อน และวิธีการเกลี้ยกล่อมด้วยคำพูดและการชมเชย ซึ่งการพูดทั้งสองแบบนี้เป็นความเชื่อที่ว่าความสามารถที่นักกีฬามีอยู่ในตนเองนั้นสามารถดึงออกมาได้โดยผู้ฝึกสอนใช้การพูดในทางบวกซึ่งจากงานวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา (Horn, 1984; Rejeski, Darracott & Hutslar, 1979; Smoll & Smit, 1984 cited in Weinberg, & Jackson, 1990) ซึ่งให้เห็นว่าความคาดหวังและผลย้อนกลับของผู้ฝึกสอนมีผลกระทบที่สำคัญต่อความมั่นใจและผลงานที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬา ในทางกลับกันการลงโทษและการเสริมแรงทางลบจากผู้ฝึกสอนสามารถทำลายความมั่นใจของนักกีฬาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในระดับต่ำอยู่แล้ว และเป็นเรื่องที่สำคัญในนักกีฬาที่มีอายุน้อยจะสามารถแยกความรู้สึกด้านคุณค่าในตนเองออกจากผลงานในการแข่งขันได้และผลย้อนกลับกับการชมเชยสามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้

ส่วนกลวิธีการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็นนั้น เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้ตัวแบบงานวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา (Feltz, 1982; Feltz, Lander & Reader, 1979; Gould & Weiss, 1981 cited in Weinberg, & Jackson, 1990) รวมทั้งในด้านจิตวิทยาสังคม (Brown & Inouye, 1978 cited in Weinberg, & Jackson, 1990) ได้สนับสนุนการยืนยันของผู้ฝึกสอนว่า การใช้ตัวแบบเป็นที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สำคัญ บทบาทที่สำคัญของตัวแบบสามารถมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมของนักกีฬาอายุน้อย ๆ และผู้ฝึกสอนนั้นมีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวแบบให้นักกีฬาของตนเอง อย่างไรก็ตามผู้ฝึกสอนคิดว่าตัวแบบจากเพื่อน (นักกีฬาคนอื่น ๆ) นั้นมีประสิทธิภาพน้อยกว่าการทำตัวเป็นตัวเอง จากงานวิจัยทางด้าน

จิตวิทยาการกีฬาชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามาถของการใช้เพื่อนเป็นตัวแบบ (Gould & Weiss, 1981; Lander & Lander, 1973; McCullagh, 1986, 1987 cited in Weinberg, & Jackson, 1990) การแสดงความมั่นใจในตนเองจึงมีประโยชน์ในการสร้างความมั่นใจของนักกีฬามากกว่าการชี้ให้เห็นเพื่อนที่ประสบความสำเร็จจากความรู้สึกเหล่านี้จึงสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกสอนควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากกว่าเป็นการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาหญิงควรที่จะแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็นและ มีประสิทธิภาพให้มากขึ้น
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาชายควรจะสอนและฝึกฝนให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาความสามารถให้ มีประสิทธิภาพให้มากขึ้น
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคลควรแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็นและใช้คำพูด กลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ให้มากขึ้น
4. ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและบุคคลใช้การสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนา ความสามารถให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาในการ แข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าภาคสนามเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีในการสร้าง ความมั่นใจเฉพาะอย่างและความสามารถที่แท้จริงของนักกีฬา
2. ควรมีการศึกษาถึงกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอน ที่มีความรู้และไม่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของ ผู้ฝึกสอนกีฬาในระดับต่าง ๆ
5. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของนักกีฬาที่เคย และไม่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
6. เพื่อให้มีข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้นของผลการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้ กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของผู้ฝึกสอนกีฬา การสังเกตพฤติกรรมในการระหว่าง ฝึกซ้อมและแข่งขันสำหรับการศึกษารุ่นต่อไป