

บทที่ 1

บทนำ

ปัจจุบันความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสาขาต่าง ๆ เช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว เวชศาสตร์การกีฬา และจิตวิทยาการกีฬา เป็นต้น ได้มีการคิดค้น เปลี่ยนแปลงและปรับปรุงรูปแบบ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นผลจากการคาดหวังว่า เมื่อฝึกตามรูปแบบ เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ แล้ว นักกีฬาก็จะสามารถแสดงศักยภาพทางการกีฬาได้สูงสุด แต่ในหลาย ๆ ครั้งมักพบเสมอว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี เมื่อถึงเวลาแข่งขันจริงกลับแสดงความสามารถได้ต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ อันเป็นผลมาจากพฤติกรรมต่าง ๆ ในด้านลบ เช่น ขาดความมั่นใจ มีความเครียดสูง รู้สึกเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา จนทำให้เลิกเล่นกีฬาในที่สุด

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2540, หน้า 74) กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬา จะต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา องค์ประกอบทางจิตใจ คือ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมบุคคลและสิ่งแวดล้อมวัตถุ หากขาดองค์ประกอบใดไปจะทำให้การเล่นกีฬาไม่สามารถขึ้นจุดสูงสุดได้ และจิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในทางกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดนี้ได้

จิตวิทยาการกีฬาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อน และไม่ได้เกี่ยวข้องกับเฉพาะนักกีฬาเท่านั้น แต่รวมไปถึงทั้งผู้ฝึกสอนและผู้ชมกีฬา สมบัติ กาญจนกิจ (2533, หน้า 105) กล่าวว่า กลุ่มบุคคลที่มีส่วนสำคัญช่วยพัฒนาด้านจิตใจนักกีฬา ก็คือ ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬา สำหรับในประเทศไทยนั้นมีนักจิตวิทยาการกีฬาจำนวนไม่มาก ดังนั้นหน้าที่หลักในการช่วยพัฒนาด้านจิตใจนักกีฬาจึงตกเป็นของผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬามาก เพราะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดนักกีฬา ตั้งแต่การคัดเลือกตัวนักกีฬา วางแผนการฝึกซ้อม ควบคุมการฝึกซ้อม ให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้ จนถึงสิ้นสุดการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ประโยค สุทธิสง่า (2541, หน้า 11) ได้อธิบายถึงผู้ฝึกสอนว่า เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อทีมหรือนักกีฬา หากนำมาเปรียบเทียบกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ ก็เปรียบเหมือนส่วนที่เป็นสมองซึ่งมีหน้าที่ควบคุมและสั่งการ

ทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในการกีฬาที่เช่นเดียวกัน ผู้ฝึกสอนจะทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับการฝึกซ้อม การเตรียมตัวนักกีฬาให้พร้อมอยู่เสมอ นอกจากนี้ แม็คไควร์ คูก และ เวอร์แนนเนีย (McQuire, Cook & Vernanechia, 1992 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 27) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของผู้ฝึกสอนกีฬาว่า เป็นผู้นำความสุข ความพอใจ และความตื่นเต้นทางกีฬามาสู่นักกีฬา เป็นผู้นำที่มีคนยอมรับ เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างและเป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อนักกีฬาในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว ความพอใจ ความคับข้องใจ ความสุข และความเศร้าของนักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรเป็นผู้ที่เข้าใจหลักการจิตวิทยาการกีฬา มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่ลึกซึ้ง ควรมีการศึกษาและฝึกอบรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอยู่เสมอ เพื่อสามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (บุญส่ง โกสะ, 2533, หน้า 101)

จากผลการฝึกอบรมของสำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2542, หน้า 354) พบว่า มีจำนวนผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นพื้นฐานและชั้นก้าวหน้าทั้งหมดตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2535 – พุทธศักราช 2542 จำแนกได้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นพื้นฐานจำนวน 16,153 คน และผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าจำนวน 3,986 คน เมื่อแยกตามชนิดกีฬาแล้วปรากฏว่า ในการอบรมแต่ละปีมีชนิดกีฬาสากล 8 ชนิดกีฬา มีเพียงกีฬาไทยเพียงชนิดเดียวเท่านั้นที่ได้รับการจัดอบรม คือ กีฬาตะกร้อ และเมื่อพิจารณาถึงจำนวนของผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อ พบว่า เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นพื้นฐานจำนวน 2,568 คน และมีผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าเพียง 130 คนเท่านั้น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าชนิดกีฬาอื่น ๆ ยังนับว่ามีปริมาณที่น้อยกว่ามาก นอกจากการกีฬาแห่งประเทศไทยแล้ว กรมพลศึกษาก็ได้จัดให้มีการฝึกอบรมผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนมวยไทยสมัครเล่นขึ้น 2 ครั้ง โดยในการอบรมครั้งแรกมีผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนกีฬาเข้ารับการอบรมจำนวน 128 คน (กรมพลศึกษา, 2542 อ้างถึงใน การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542, หน้า 76) ส่วนในครั้งที่ 2 มีจัดการอบรมผู้ฝึกสอนมวยไทยจำนวน 59 คน ในระหว่างวันที่ 17-19 สิงหาคม 2542 (กรมพลศึกษา, 2543, หน้า 20) จากเหตุผลดังกล่าวจึงอาจทำให้เกิดความแตกต่างเกี่ยวกับคุณภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยในการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว เวชศาสตร์การกีฬา การบริหารและจัดการกีฬา รวมถึงจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ค่อนข้างใหม่และมีความสำคัญต่อการพัฒนาการกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงผู้ฝึกสอนและพัฒนาจิตวิทยาการกีฬาให้มี

มาตรฐานสูงขึ้น

คำถามการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬายู่ในระดับใด
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ยู่ในระดับใด
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีความแตกต่างกันของเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาหรือไม่
4. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีความแตกต่างกันในการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาหรือไม่
5. เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬามีความสัมพันธ์กับการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
2. เพื่อศึกษาถึงการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
3. เพื่อเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
4. เพื่อเปรียบเทียบการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
5. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาแตกต่างกัน
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยมีการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาแตกต่างกัน
3. เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬามีความสัมพันธ์กับการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
2. ทำให้ทราบถึงการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
3. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย
4. เป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาจิตวิทยาการกีฬาในผู้ฝึกสอน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย
 - 1.1 ผู้ฝึกสอนกีฬาสากล ซึ่งมีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนระดับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ในชนิดกีฬาต่อไปนี้ คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑา เทเบิล-เทนนิส มวยสากลสมัครเล่น และแบดมินตัน
 - 1.2 ผู้ฝึกสอนกีฬาไทย ซึ่งมีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนระดับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ในชนิดกีฬาต่อไปนี้ คือ เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง มวยไทยสมัครเล่น เรือพาย และฟันดาบไทย
2. ขอบเขตเนื้อหา มุ่งศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 2.1 เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา
 - 2.2 การนำจิตวิทยาการกีฬาใช้กับนักกีฬาในด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วย แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ การตั้งเป้าหมาย การพูดดีกับตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬา การสร้างจินตภาพ ความเครียดและการควบคุม
3. ตัวแปรที่จะศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ประเภทกีฬาของผู้ฝึกสอน
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการ
 - 3.3 กีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้คำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และการเข้ารับ การฝึกอบรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในครั้งอื่น ๆ ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาอาจได้รับการฝึกอบรม

ดังนั้นการวิจัยจึงอาจได้ผลที่แตกต่างไปบ้าง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ฝึกสอนกีฬาตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกนึกคิด และตอบตามความเป็นจริง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้ฝึกสอนกีฬาสากล หมายถึง ผู้ฝึกสอนประเภทกีฬาที่มีการแข่งขันในระดับนานาชาติ ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑา มวยสากลสมัครเล่น เทเบิลเทนนิส และ แบดมินตัน

ผู้ฝึกสอนกีฬาไทย หมายถึง ผู้ฝึกสอนประเภทกีฬาที่เป็นกีฬาสืบเนื่องมาแต่สมัยโบราณ และยังคงนิยมเล่นกันอยู่จนปัจจุบัน ได้แก่ เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง มวยไทย-สมัครเล่น เรือพาย และฟันดาบไทย

เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา ทั้งในทางบวกและทางลบ

การนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ หมายถึง การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการพูดดีกับตนเอง ด้านพฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬา ด้านการสร้างจินตภาพ และด้านความเครียดและการควบคุมไปใช้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน