

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษากลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

1. บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนในการพัฒนากีฬา
2. คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา
3. ความหมายและความสำคัญของความมั่นใจเฉพาะอย่าง
4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่าง
5. วิธีการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง
6. ความมั่นใจในการเล่นกีฬา
 - 6.1 การสร้างความมั่นใจในขณะฝึกซ้อม
 - 6.2 การสร้างความมั่นใจในขณะแข่งขัน
7. ผู้ฝึกสอนกับการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง

บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนในการพัฒนากีฬา

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ฝึกสอนนั้น ใครได้กล่าวถึงความหมายของผู้ฝึกสอนซึ่งได้นักพลศึกษาได้ให้ความหมายของผู้ฝึกสอนว่า ผู้ที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการฝึกกีฬาให้มีความพร้อมที่จะเล่น หรือแข่งขัน สามารถแสดงความสามารถทางกีฬาได้สูงสุด ดีที่สุด ด้วยการชี้แนะ วิธีการเล่นและแข่งขันเพื่อนำนักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จของการแข่งขัน รวมไปถึงการควบคุมความประพฤติ พฤติกรรมการแสดงออก และคุณธรรมของนักกีฬา (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538, หน้า 18) และผู้ฝึกสอนยังหมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการสอน การฝึก และการแนะนำเทคนิคทางกีฬาเฉพาะอย่าง ตลอดจนการวางแผน การฝึก ตลอดจนการฝึกซ้อมและจัดการแข่งขัน เพื่อสร้างทีมกีฬาให้มีมาตรฐานการเล่นสูง นำความรู้ ทักษะใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึก และหลักการฝึกตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ได้อย่างถูกต้อง (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 201)

สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนหมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการฝึก การสอน และการนำเทคนิค วิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนการฝึก เพื่อพัฒนามาตรฐานนักกีฬาให้มีศักยภาพที่สูงขึ้น ด้วยการพยายามค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ มาใช้

บทบาทการเป็นผู้ฝึกสอนและความรับผิดชอบในหน้าที่คือการหล่อหลอมให้เกิดนักกีฬาที่มีความสามารถเต็มศักยภาพในชนิดกีฬาที่สนใจ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงพึงตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในการพัฒนาความสามารถ สมรรถภาพ ทักษะและความเป็นนักกีฬา การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันมีมากขึ้นทั้งภายในประเทศและนอกประเทศทั่วโลก ทั้งนี้เป็นเพราะการเห็นคุณค่าของกีฬาและใช้กีฬาเพื่อสร้างคนให้มีคุณภาพ แต่ในความเป็นจริงผู้เข้าร่วมจำนวนไม่น้อยจะเลิกเล่นกีฬาภายหลังจากการเข้าร่วมได้ไม่นาน ซึ่งมีหลายสาเหตุด้วยกัน และสาเหตุที่สำคัญ เช่น กิจกรรมไม่สนุก ทำท่าย กัดคันมากเกินไปหรือกิจกรรมหนักจนเกิดการบาดเจ็บแก่นักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องเป็นผู้ซึ่งรวมเอาทั้งศาสตร์ คือความรู้ ความสามารถในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ ความสามารถโดยรวม และการจัดการระบบบริหารทีม รวมทั้งศิลป์ที่ดีในการประสานกับบุคคลอื่น ๆ ในองค์กร และที่สำคัญคือต้องทำหน้าที่ในการกำกับ การสร้างเสริมและการยกระดับแรงจูงใจของนักกีฬาให้ฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างสนุกสนาน ให้นักกีฬามีความรู้สึการทำท่ายในทุกระดับความกดดันและให้นำความสามารถที่มีอยู่ไปใช้ในการแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ

การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การจัดเตรียมเกี่ยวกับการฝึกอย่างมีระบบเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดโดยต้องมีการแนะนำสร้างเสริม ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่นักกีฬา รวมไปถึงการให้รางวัลแก่นักกีฬา ในทางตรงข้ามการลงโทษเพื่อลดการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ฝึกสอนจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้กับนักกีฬา

สืบสาย บุญวิบูรณ์ (2541, หน้า 111) กล่าวว่า ทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬาในปัจจุบันมีการพัฒนาจากความเชื่อที่แตกต่างกัน ทั้งจากการกำหนดเป็นแผนของพฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่ทำให้เกิดแรงจูงใจขึ้นกับนักกีฬา และการตอบสนองของผู้ฝึกสอนที่มีผลต่อแรงจูงใจและพฤติกรรมของนักกีฬา อย่างไรก็ตาม มีอยู่ 2 ทฤษฎีที่เป็นหลักสำคัญในการอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมการเป็นผู้นำที่มีผลต่อแรงจูงใจของนักกีฬาที่ควรทราบ คือ

1. ทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬาของเชลลาดูรี (Multidimensional Sport Leadership)

ปัจจัยหรือลักษณะของสถานการณ์หรือองค์กร เช่น สถานศึกษา สโมสรหรือสมาคมกีฬาต่างมีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายทางการกีฬาย่อมมีผลต่อลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนในการสร้างทีมให้บรรลุเป้าหมาย โดยเชลลาดูรี แบ่งพฤติกรรมการเป็นผู้นำออกเป็น 5 แบบ ดังนี้คือ

1.1 แบบฝึกและสอน หมายถึง พฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะและความสามารถของนักกีฬา เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกาย ทักษะ เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ

1.2 แบบประชาธิปไตย หมายถึง พฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่ยอมให้นักกีฬามีส่วนในการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการฝึกซ้อม กลยุทธ์ในการแข่งขันและระบบการแข่งขัน

1.3 แบบเผด็จการ หมายถึง พฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่มีความเอกภาพในการตัดสินใจ เน้นความมีขั้นตอน เน้นการฝึก

1.4 แบบสังคมสงเคราะห์ หมายถึง พฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่ช่วยเหลือสงเคราะห์ นักกีฬา การมีบรรยากาศที่ดีในการทำงาน

1.5 แบบมธุราหาหรือชอบให้รางวัล หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้ฝึกสอนชอบให้แรงเสริมแก่นักกีฬาโดยมุ่งเน้นรางวัลสำหรับเล่นได้ดี

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะผู้ฝึกสอนที่นักกีฬาพึงพอใจขึ้นอยู่กับอายุ ระดับความสามารถและประเภทกีฬาที่เล่น นอกจากนี้ความสามารถของนักกีฬา และความสามารถของที่มีความต้องการผู้ฝึกสอนเก่งด้วยผู้ฝึกสอนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาเก่ง

2. ทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬาสมิธ สمول และฮันต์ (Smith, Small & Hunt, 1977 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิบูรณ์, 2541)

ทฤษฎีนี้ เน้นถึงหลักการเป็นผู้นำเด็กไม่เน้นถึงสไตล์หรือแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน แต่เน้นถึงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอน – นักกีฬาที่มีต่อทัศนคติที่ดี และมีประสบการณ์ที่ดีทางการกีฬารวมทั้งพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬา สมิธ สمول และฮันต์ ได้กำหนดลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองของผู้ฝึกสอน (The Coaching Behavior Assessment System (CBAS)) ออกเป็น 12 ประการ ดังนี้

2.1 การให้แรงเสริมบวก เป็นการให้แรงเสริมที่ดี รวมทั้งให้รางวัล การใช้คำพูด และกิริยาที่ดีกับนักกีฬาที่เล่นได้ดี และนักกีฬาที่มีความพยายามอย่างเต็มที่

2.2 ไม่ให้แรงเสริม แม้นักกีฬาเล่นได้ดี

2.3 ให้กำลังใจทันทีหลังจากทำผิด

2.4 การสอนเทคนิคทันทีหลังจากการเล่นพลาด

2.5 การลงโทษ การมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางลบทั้งการใช้และไม่ใช้คำพูด

2.6 การพูดซ้ำเดิมเกี่ยวกับการเล่นเสีย ผู้ฝึกสอนใช้คำพูดกราดกริ้วต่อการเล่นเสีย

2.7 ผู้ฝึกสอนไม่สนใจ ไม่มีปฏิกิริยาและละเลยต่อการเล่นพลาดนั้น ๆ

2.8 การควบคุมเพื่อการรักษากฎระเบียบที่ตกลงในทีม

2.9 วิธีสอน เทคนิคโดยทั่วไป สอนเทคนิคและวิธีการของกีฬานั้นทันที

2.10 การให้กำลังใจทั่วไป การให้กำลังใจทันทีไม่ใช่หลังการเล่นผิดพลาด

2.11 การจัดระบบการกระทำที่มีการบริหารภายในทีม มีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ และตำแหน่งต่าง ๆ ในทีมไม่เกี่ยวกับการแข่งขัน

2.12 การสื่อสารทั่วไป การมีปฏิสัมพันธ์กับนักกีฬาแม้จะไม่เกี่ยวกับการแข่งขันโดยทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ฝึกสอนมีต่อนักกีฬาในทีม ทั้งความสามารถในการเล่น ทักษะ และแรงจูงใจของนักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาในระดับเด็กและเยาวชน

ดังนั้นจิตวิทยาการเป็นผู้ฝึกสอนควรเป็นศาสตร์ที่สร้างความเชื่อมั่น มีวินัย ความเชื่อใจ กล้าเสี่ยง มีความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมินตนเอง และสถานการณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงของโค้ชรับรู้ถึงบทบาทและหน้าที่ตนเอง ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาอุปสรรคเพื่อจุดหมายในการใช้กีฬาสร้างคนให้เป็นคนดี และที่เรียกว่ามีคุณลักษณะที่พัฒนาทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาควบคู่กับความสามารถทางการกีฬา นั่นคือผลของการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี ในแต่ละวันนักกีฬาจะใช้เวลาอยู่กับผู้ฝึกสอนไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง และในฤดูการแข่งขันขยายเวลาเป็น 4 – 6 ชั่วโมง และอาจนานเป็นปีหรือหลายปี โค้ชเป็นผู้ที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อประสบการณ์การกีฬาด้านต่าง ๆ ดังนั้นการใช้กีฬาเพื่อสร้างคนให้เป็นคนดีนั้น ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะให้บรรลุเป้าหมาย นำทีมให้ประสบความสำเร็จที่จะต้องเตรียมพร้อมประสบการณ์ที่มีคุณค่าและเป็นไปในทางที่ดีกับนักกีฬา

คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา

คุก, แม็คไควว์, และเวอร์นันชีเยีย (Cook, Mcquire, & Vernanechia, 1992 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร และจิรกรณ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 27) ได้กล่าวถึงผู้ฝึกสอนกีฬาว่า เป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการปรับเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว ความพอใจ ความคับข้องใจ ความสุขและความเศร้า สำหรับนักกีฬา เป็นผู้ที่มีคนยอมรับ และเป็นบุคคลแบบอย่าง และเป็นผู้มีบทบาทยิ่งต่อการปรับเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว ความพอใจ ความคับข้องใจ ความสุขและความเศร้า อีกทั้งการที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีและประสบความสำเร็จนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถเป็นพิเศษในหลายบทบาท ซึ่งเป็นภารกิจที่ค่อนข้างจะหนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เวลเดแมน, ทรีบูม, และดีมาร์เตลเลอร์ (Wylleman, Theeboom, & Demartelaer, 1992, p. 489) ได้ทำการศึกษาบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาในกลุ่มผู้ฝึกสอนในภาคใต้ของเบลเยียม ผลการวิจัยพบว่า เกือบ 75 % สนใจฝึกจิตวิทยาการกีฬา โดยต้องการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาในหัวข้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการรวบรวมสมาธิ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง การจัดการกับความเครียด แรงจูงใจ และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับ

นักกีฬา และภายในกลุ่มควรมีนักจิตวิทยาการกีฬาร่วมกันเป็นสมาคม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อพัฒนา โปรแกรมให้การศึกษาแก่ผู้ฝึกสอนกีฬาเฉพาะแต่ละชนิดกีฬาต่อไป

ซาบล็อค (Sabock, 1981 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร และจิรกรณ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 28) ซึ่งเป็นทั้งนักจิตวิทยาและผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงได้สรุปว่าองค์ประกอบในการพิจารณาความเหมาะสมในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้นต้องคำนึงถึงปรัชญาการสอน บุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. ความเป็นตัวของตัวเอง (Transparent Realism) ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติเฉพาะของตัวเอง ภูมิใจในความเป็นตัวเอง ไม่ให้เกล้งหรือแสวงทำตามคุณลักษณะของผู้ฝึกสอน
2. เป็นผู้มีเหตุผล (Reasoning) ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องมีเหตุผล สามารถตอบคำถามทุกอย่างที่นักกีฬาสอบถามอย่างมีเหตุผล ต้องเข้าใจและมีจุดมุ่งหมายในการฝึกสอนกีฬา
3. ความสนใจในนักกีฬาเป็นรายบุคคล (Interest in Individuals) ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสนใจและห่วงใยในนักกีฬาในเรื่องส่วนตัว การศึกษา อาชีพ สภาพครอบครัว ทั้งในระหว่างและนอกฤดูการแข่งขัน ต้องคอยให้กำลังใจสนับสนุนตลอดเวลา
4. การได้รับการยอมรับ (Respect) ผู้ฝึกสอนต้องมีความยุติธรรม มีกฎเกณฑ์แน่นอนที่ใช้กับนักกีฬาทุกคน โดยไม่เลือกใช้เฉพาะบางกลุ่ม
5. การอุทิศตน (Dedication) ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีคุณลักษณะการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีด้านจิตวิทยาการกีฬา ต้องเป็นผู้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ การมีจุดมุ่งหมาย การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ความมั่นใจในการเล่นและการฝึกซ้อม และความมั่นใจในการแสดงออกทางกีฬาอย่างชัดเจน
6. ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ (Ability to Motivate) ความสามารถของนักกีฬาทางด้านทักษะและทางจิตเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ นักกีฬาแต่ละคนมีการเรียนรู้ประสบการณ์ต่างกัน ทำอย่างไรนักกีฬาอยากที่จะกลับมาฝึกทักษะ พยายามฝึกเต็มความสามารถที่มีอยู่
7. การมีจุดหมายอย่างชัดเจน (Identification of Goals) เทคนิคที่สำคัญในการสร้างความสนใจ ความตั้งใจ และความพยายามกำหนดเป้าหมาย และนำไปประกอบ โปรแกรมการฝึกตลอดเวลา
8. ความมั่นใจในการแสดงออกทางกีฬา (Confidence in Sport Performance) นักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูง มักจะมีความมั่นใจ การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาที่

ต่ำกว่า ด้อยกว่า ฉะนั้นผู้ฝึกสอนควรสร้างความมั่นใจของนักกีฬาให้เกิดขึ้นตลอดเวลา

9. ความมุ่งมั่นในการเล่นหรือการฝึกซ้อม (Concentration During Sport Performance)

ในระหว่างการเล่นและการฝึกซ้อม สมาธิและการมีใจจดจ่อกับงานหรือสิ่งที่นักกีฬาทำอยู่เป็นคุณสมบัติที่ดีของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องให้นักกีฬาดังใจเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้มีสมาธิจะทำให้การเรียนรู้ได้มากเข้าใจง่าย กิจกรรมที่ต้องการสมาธิควรให้นักกีฬาลองปฏิบัติอยู่เสมอ

10. ความเครียดและการควบคุม (Stress and Its Control) ผู้ฝึกสอนต้องคอยสังเกตอาการที่แสดงถึงความเครียดของนักกีฬา และสามารถหาวิธีที่จะควบคุมความเครียดได้

11. การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training) ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความเข้าใจและใช้หลักการสมัยใหม่ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาเพื่อความสำเร็จสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เช่น การกำหนดเป้าหมาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตภาพ การทำสมาธิ การพูดกับตนเอง เป็นต้น

การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา ผู้ฝึกสอนกีฬาควรเริ่มฝึกให้กับนักกีฬาก่อนการฝึกซ้อม และหลังการฝึกซ้อม รวมถึงการฝึกซ้อมร่างกายควบคู่กันไปด้วย การฝึกเริ่มฝึกประมาณ 15 – 30 นาที ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และความสำเร็จสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

วิธีการฝึกระดับต่อมาก็คือ การนำวิธีการทางจิตวิทยาที่ได้เรียนรู้และได้ฝึกฝน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รับความรู้ความเข้าใจและมีความเชื่อมั่นที่จะนำทักษะทางจิตวิทยาที่ได้ฝึกฝนแล้วนั้นมาใช้ในสถานการณ์จริง ทั้งในการฝึกซ้อมและที่จำเป็นในสถานการณ์แข่งขัน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีความกดดัน นำมาประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ชัดเจน แน่นนอน

ในการสร้างสมรรถภาพทางจิต ผู้ฝึกสอนควรจัดสถานการณ์ที่มีความยากที่จะต้องมุ่งมั่นให้สำเร็จ นักกีฬาต้องใช้ความตั้งใจสูง มีการควบคุมตนเองทั้งจิตใจและร่างกาย

หลักสำคัญคือ ผู้ฝึกสอนต้องได้รับการเชื่อถือและไว้วางใจจากนักกีฬาก่อน ไม่เช่นนั้น การกำหนดแบบฝึก เทคนิคหรือสถานการณ์ที่ยาก ๆ อาจได้รับการปฏิเสธและทำให้แรงจูงใจลดลง อย่างไรก็ตามหลังการแข่งขันทุกครั้งควรมีการประชุมพูดคุยระหว่างโค้ชกับนักกีฬา เพื่อชี้แจงอธิบาย สรุปสิ่งที่ผ่านมา เป็นการประชุมพูดคุย เพื่อลดความกดดันภายหลังการแข่งขันและเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

พระพงศ์ บุญศิริ (2535, หน้า 3) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนานักกีฬา นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักพลศึกษา จำเป็นต้องอาศัยเทคนิควิธีจากจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกทักษะ เพิ่มความก้าวหน้าในการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจ การประยุกต์ใช้อย่างผสมผสานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อการเล่นกีฬามากที่สุด

จิตวิทยาการเป็นโค้ชหรือผู้ฝึกสอนกีฬานั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อนซับซ้อน ต้องการศาสตร์และศิลป์หลายแขนง ไม่มีขีดจำกัด ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่สร้างความเชื่อมั่น มีวินัย ความเชื่อใจ กล้าเสี่ยง มีความสามารถในการวิเคราะห์ประเมินตนเองและสถานการณ์ที่สำคัญที่สุดคือ ความมุ่งมั่น และตั้งใจจริงของผู้ฝึกสอนรับรู้ถึงหน้าที่และบทบาทของตนเอง ความมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อจุดหมายในการสร้างคนให้เป็นคนดีและเป็นผู้ใกล้ชิด และมีอิทธิพลต่อนักกีฬามากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องทำทีมให้ประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมายที่ทำไว้กับนักกีฬา

จากการศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาจะเห็นได้ว่า ผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาทั้งช่วงการแข่งขัน ฝึกซ้อม หรือนอกฤดูกาลแข่งขันไม่ว่าจะเป็น การผ่อนคลายความเครียด การสร้างความสามัคคีในทีม การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน การหยุดคิดและพูดกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การฝึกความเป็นผู้ฝึกสอน การควบคุมความวิตกกังวล ซึ่งถ้าผู้ฝึกสอนกีฬาได้สร้างเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในทีมแล้ว น่าจะส่งผลให้ทีมประสบความสำเร็จมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าความมั่นใจในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเป็นองค์ประกอบสำคัญอันหนึ่งทีกล่าวถึง ที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางกรกีฬาโดยเฉพาะ เพื่อการแข่งขันที่มีความใกล้เคียงกันมาก ความกดดันมาก นักกีฬาที่มีความมั่นใจสูงกว่า มักจะมีความมุ่งมั่น มานะ ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้นาน และดีกว่านักกีฬาที่มีความมั่นใจน้อยกว่า

ความหมายและความสำคัญของความมั่นใจเฉพาะอย่าง

ความเชื่อมั่นในตนเอง พิระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 52) กล่าวว่า เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานมาจากระดับความสามารถทางทักษะของบุคคลที่ได้แสดงออกเป็นผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับจนเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งวิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเองนั้นในทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย การมีตัวแบบ ที่ทำให้เกิดความมั่นใจหรือการให้รางวัลในการสร้างความมั่นใจ เป็นต้น สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า การพูดกับตนเองเป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือออกเสียงก็ได้เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากขึ้น ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) กล่าวว่า ทักษะการตั้งเป้าหมาย สามารถช่วยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาก่อนลงทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาแต่ละคนมีวิธีการในการสร้างความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน ในงานวิจัยก็เช่นเดียวกัน พบว่าความมั่นใจในตนเอง มีผลต่อความสามารถระดับสูงทำให้นักกีฬาที่ประสบ

ความสำเร็จน้อย ให้กลับมาประสบความสำเร็จสูงได้ (Jones, & Hardy, 1990 cited in Weinberg, & Gould, 1995, p. 286; Tarshis, 1977, p. 102 อ้างถึงใน นาชัย เลวลีย์ และพิชิต เมื่อนาโพธิ์, 2544) ดังนั้นความมั่นใจในตนเองจึงหมายถึง ความเชื่อของบุคคลคนหนึ่งที่มีต่อความสามารถของตนเอง ที่จะทำงานใดงานหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ (โทนี มอร์ริส, 2535, หน้า 67)

แบนดูรา (Bandura, 1997, pp. 193-194) มีความเชื่อว่า บุคคลถ้ามีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร และเมื่อเสร็จแล้วได้ผลเกิดขึ้นตามที่คาดหวังไว้ บุคคลก็จะกระทำสิ่งนั้น ขณะที่ สแตคโควิก และลูธาน (Stajkovic & Luthans, 1998) ได้ให้ความหมายของ ความมั่นใจของตัวเองว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลต่อความสามารถในการ ปรับระดับของการตั้งใจ ปัจจัยทางสติปัญญาและพฤติกรรมที่จะทำให้งานหรือกิจกรรมนั้นสำเร็จลง ได้ โรเบิร์ต (Roberts, 1993 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภมิตร, 2537) กล่าวว่า ทฤษฎีความมั่นใจ เฉพาะอย่างยิ่งเป็นความคิดที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้ในการศึกษาเรื่องของแรงจูงใจทางการ กีฬาและออกกําลังกายมากที่สุดอันหนึ่ง ความหมายของความมั่นใจเฉพาะอย่าง คือ ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความสามารถและทำได้ ณ จุดนั้นของกิจกรรม ในเวลานั้น แบนดูรา (Bandura, 1982, 1997) กล่าวเพิ่มเติมว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เป็นความมั่นใจใน ส่วนของสถานการณ์เฉพาะ โดยเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็น ธรรมชาติที่จะบ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี และยังกล่าวถึง ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ คือ การคาดหมายหรือระดับเชื่อมั่นจะเป็นตัวชักนำพฤติกรรมให้เกิดขึ้น อีกนัยหนึ่งคือ เป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมนั้น ซึ่งจะพยายามทำมากน้อยขนาดไหน หรือว่าจะ หลีกเลียงไม่ยอมทำ หรือเลือกกิจกรรมอื่นทำ ก็ขึ้นอยู่กับระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างนี้ด้วย ลักษณะที่สำคัญ ๆ ที่จะอธิบายความมั่นใจเฉพาะอย่าง ได้แก่

1. ถ้าใครคนหนึ่งต้องการทักษะและแรงจูงใจที่เพียงพอ ปัจจัยหลักของความสามารถของเขาก็คือความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความมั่นใจเฉพาะอย่างเพียงอย่างเดียวไม่น่าเพียงพอที่จะทำให้ ประสบความสำเร็จ และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จด้วย
2. ความมั่นใจเฉพาะอย่างมีผลต่อการเลือกกิจกรรมของนักกีฬา ระดับของความพยายาม และความต่อเนื่องของความอดทน นักกีฬามีความเชื่อว่าตัวเองจะเอาใจใส่ในการเล่นกีฬา และมีความพากเพียร โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้สภาพการณ์ที่เสียเปรียบ
3. แม้ว่าความมั่นใจเฉพาะอย่างคือ งานที่มีลักษณะเฉพาะ แต่สามารถพูดได้กว้าง ๆ ต่อ ทักษะและสถานการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายกันได้
4. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง มีความสัมพันธ์กับ การตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการตั้ง

เป้าหมายมีลักษณะเป็น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสูง โดยเริ่มต้นเหมือนกันมากคือ การตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย

แบนดورا ได้กล่าวถึงพฤติกรรมในการทำกิจกรรมได้มากน้อย ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ความมั่นใจในตนเอง) และความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังที่เกิดขึ้นสูง ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างแน่อน แต่ถ้ามีด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำ ดังภาพที่ 1

		ความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะ ทำแน่อน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่กระทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่กระทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่อน

ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น
(Bandura, 1997, pp. 20-24)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) คือความมั่นใจของบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติหรือกระทำเพื่อให้ได้ผลที่เกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ตามต้องการ ซึ่งเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นหรือคาดหวังก่อนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ (Bandura, 1997, p. 22) แบ่งออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. ความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง การรับรู้ถึงระดับความยากง่ายของบุคคลในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งถ้ามอบหมายงานยากเกินไปให้กับบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำงานก็จะล้มเหลว

2. ความเป็นสากล (Generality) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จที่เคยประสบแล้วส่งผลต่อความรู้สึกเชื่อมั่นไปยังสถานการณ์อื่น ๆ ด้วย เพราะประสบการณ์การปฏิบัติงานบางอย่างก่อให้เกิดความสามารถในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่ใกล้เคียงกันได้

3. ความเข้มแข็ง (Strenght) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำ โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้ว่ามาก น้อยเพียงใด

ความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น (Outcome Expectation) ความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นเป็นความ เชื่อของบุคคลที่ประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามต้องการ (Bandura, 1977, p. 79. 1997, p. 22) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านกายภาพ (Physical Effects) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำ สิ่งนั้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางบวกและทางลบ ทางบวกคือ ทำให้เกิดความสุขสบายทางกาย ส่วนทางลบ คือ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย เช่น ความหิว ความเจ็บปวด เป็นต้น

2. ด้านสังคม (Social Effects) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นจะ ส่งผลต่อสังคม ทางบวก เช่น การได้รับความสนใจจากสังคม สังคมเห็นคุณค่าและพอใจ การได้รับ สิ่งตอบแทนเป็นของขวัญรางวัล เงินทอง ตลอดจนเกียรติยศ อำนาจ ศักดิ์ศรีในสังคม เป็นต้น ส่วน ทางลบ เช่น ถูกสังคมรังเกียจ ไม่พอใจ แรงต่อต้านจากสังคม เป็นต้น

3. ด้านการประเมินด้วยตนเอง (Self Evaluative) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติ หรือการกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลกระทบต่อตนเองทางบวก เช่น ความพึงพอใจตนเอง สำหรับผลต่อตนเอง ทางลบ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจตนเอง

ในทางกีฬา ประโยค สุทธิสง่า (2541, หน้า 216) กล่าวว่า ในการจัดการกับความเครียด ด้วยการสร้างความมั่นใจในตนเองและมีความมั่นคงเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การมองโลกในแง่ดีและ ตามความจริง และสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 86) กล่าวว่า การสร้างความมั่นใจให้แก่ นักกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนอาจจะจัดประลองความพร้อม การแข่งขันนอกรอบ หรือการฝึกซ้อมกับทีมที่มีฝีมือใกล้เคียงกัน ขณะที่พีระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 60) กล่าวว่า การที่นักกีฬารู้จักประมาณตน โดยการประเมินความสามารถของคนที่อยู่เป็นเกณฑ์ ก็จะทำให้ความมั่นใจที่มีอยู่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้นักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูง มักจะมีความมั่นใจในการเล่นหรือแข่งขันสูงกว่านักกีฬาระดับต่ำกว่าหรือด้อยฝีมือกว่า และการสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาของการฝึกและการแข่งขัน (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540) และ นริศ กิจเพิ่มพูน (2534) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง มักจะไม่สนใจต่อคำพูด ของผู้อื่น ไม่หวั่นเกรงคู่แข่ง การกระทำใด ๆ มักจะไม่ยอมง่าย ๆ หากเขาไม่ผิดหรือคิดว่าเขา ไม่ผิดจึงสรุปว่า ความมั่นใจเป็นตัวการสำคัญพื้นฐานที่มาจากระดับความสามารถทางทักษะของ บุคคลที่ได้แสดงออกเป็นผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับจนเกิดความมั่นใจในตนเอง (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536, หน้า 59 – 60) และในทางตรงข้ามการขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เป็นสาเหตุ

ของการเกิดความวิตกกังวล ด้าน (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, ม.ป.ป.; Gould, 1989; สมบัติ กาญจนกิจ, 2536 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทูไทย, 2542, หน้า 83)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่าง

เบนคูรากล่าวถึงความมั่นใจเฉพาะอย่างเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่ามี ปัจจัย 4 ประการ ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) เป็นสิ่งซึ่ง เบนคูรา เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาความมั่นใจเฉพาะอย่าง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาทำได้
2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) ได้แสดงตัวแบบแสดงความสามารถที่มีความซับซ้อนและได้รับผลที่น่าพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตมีความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่ประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามและตั้งใจไม่ย่อท้อ
3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวค่อนข้างใช้ได้ง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่งเบนคูรากล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงอย่างเดียวมักไม่ได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราพัฒนาความมั่นใจเฉพาะอย่าง ควรจะใช้ร่วมกับการให้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ และใช้คำพูดชักจูงร่วมด้วยจะได้ผลดีกว่า
4. การกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย (Emotional & Physiological Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์ และร่างกาย ต่างมีผลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่าง บุคคลจะรับรู้ว่าคุณตื่นเต้น และมีความพร้อมจากการกระตุ้นทางด้านร่างกาย ในภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสมจะทำให้การทำงาน ได้ผลดี

วิธีสร้างความมั่นใจในตนเอง

เดโซ สวานานนท์ (2516, หน้า 355) ได้เสนอทางปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองไว้ดังนี้

1. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาด และเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่นี้ต่อไป
2. ไม่ยอมพูดในคำและเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ถดถอย
3. เชื่อในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตัวเอง ความสามารถส่วนที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเรา นั้นยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรค และพึงคิดถึงอุปสรรคแต่เพียงพอสถานประมาณ
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยชนะอยู่ในความคิดเสมอ

6. สะสมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิต เพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบั้นปลาย

ไพรัช สร้างถิ่น (ม.ป.ป. อ้างอิงจาก ส. สายสุเมธ, 2519, หน้า 37 – 43) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ศึกษาความรู้อย่างไม่ลดละ การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องเป็นนักศึกษา คั่นคว้า คนที่ยิ่งฉลาดมากยิ่งเกิดความมั่นใจในตนเองมาก คนที่ไม่ยอมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ก็ไม่มีทางที่จะก้าวหน้าไปไกล อนาคตก็จะไม่แจ่มใส การศึกษาอาจปฏิบัติได้ดังนี้คือ อ่านให้มาก ฟังให้มาก บันทึกให้มาก และคิดให้มาก

2. แผนงานที่ดี ใครก็ตามที่ทำงานโดยไม่มีแผน จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จหาได้ไม่ดัง คำกล่าวที่ว่า “ในการทำงานทุกชนิด หากวางแผนที่ดีไว้ก่อนงานนั้นก็เท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง”

3. ทำใจดีสู้เสือ หรือยอมรับได้เมื่อภัยมา เช่น ในการพูดต่อที่ชุมชน เมื่อผู้พูดเกิดความประหม่า ไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ก็คือ ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็ง ทำใจดีสู้เสือ นึกเสียว่าเราก็คงเขาอีกคนจะไปเกรงกลัวทำไม

4. ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสุดท้ายที่จะทำให้ความมั่นใจในตนเองก็คือ ลงมือหรือฝึกปฏิบัติ การที่เราเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะละเอียดหรือหยาบเพียงใดก็ตามถ้าเราไม่เคยปฏิบัติแล้วก็ไม่เปรียบเสมือนคนที่เรียนแต่ทฤษฎี

อารี พันธมณี (2544, หน้า 101-104) กล่าวถึงกลยุทธ์ในการสร้างความมั่นใจในตนเองไว้ดังนี้

1. พึ่งตนเอง คือการหมั่นฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อนจะร้องขอให้ผู้อื่น

ช่วย

2. รู้จักตนเอง คือพยายามรู้จักตัวเราให้ดีที่สุดว่าเรามีจุดดี จุดเด่น จะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้น

อย่างไร

3. ศรัทธาในตนเอง คือนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเองไม่ถูกเหยียดหยามตนเอง

4. กำจัดความกลัว คือ ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จและทำให้ตนเองไม่กล้าทำอะไร

5. การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน คือ เมื่อจะทำอะไรให้เอาใจใส่ เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่เราทำ รวมพลังความคิดลงสู่การกระทำ ไม่หวั่นไหว พะวงหลังหรือติดขัดกับอดีต กังวลกับอนาคต แต่มุ่งใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับเวลานั้น

6. คิดในทางบวก คือ พยายามคิดในเรื่องที่ดีที่ทำให้เป็นสุข เกิดพลังใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นให้มองว่าเป็นประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ดี ที่ทำให้ตนเองเติบโตขึ้น แข็งแรงขึ้น และเพิ่มพูนประสบการณ์

7. ปลุกฝังอุปนิสัยที่ดี ได้แก่ ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง ความไม่กลัวต่อความยากลำบาก จิตใจเข้มแข็ง ต่อสู้ กล้าหาญ

8. ผูก “ข้อคิด เตือนใจ” เช่น “ท่านจะต้องเชื่อถือในตัวเองของท่านก่อน ก่อนที่ท่านจะชนะรางวัล” และ “ในที่สุดไม่เร็วก็ช้า คนที่ชนะคือคนที่คิดว่าเขามีความสามารถ”

นอกจากนี้ คาร์เนย์ พิคคอล์ (2545, หน้า 8 – 9) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อที่จะได้เผชิญกับโลกที่เปลี่ยนไป ดังนี้

1. เริ่มค้นหาสาเหตุของการเกิดความรู้สึกด้อยของตนเอง เมื่อทราบแล้วก็พิจารณาว่าสาเหตุสำคัญคืออะไร เช่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่ทันคน
2. เริ่มฝึกฝนความอ่อนแอที่เห็นว่าสำคัญมากที่สุดนั้น โดยการรวบรวมความกล้าหาญขึ้นมาให้ได้
3. พยายามปรับปรุงไหวพริบและความสามารถต่างๆ ให้มีระดับสูงขึ้น อาจจะโดยการสนทนากับบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
4. ปิดกั้นสติกับความสำเร็จด้านใด ๆ โดยเฉพาะที่ทำแล้วไม่ต้องกังวลใด ๆ จงภาคภูมิใจในผลงานของตน
5. ทำใจให้เป็นอิสระจากความคิดเห็นของผู้อื่น อย่าต่อต้านความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง
6. หากไม่พึงพอใจในงานอาชีพของตนเองโดยไม่เห็นทางที่จะปรับปรุงตนเองได้จงฝึกให้ตนเองมีไหวพริบในการทำงานอดิเรกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นการชดเชยความรู้สึกผิดหวังและจะช่วยให้ลดความแน่ใจหรือเชื่อมั่นในตนเองได้
7. หากถูกขอร้องให้ทำงานยากขึ้นหนึ่ง จงพยายามมองงานนั้นในแง่ดีออกมาให้ได้ อย่าหักโหมมากนัก มิฉะนั้นจะเสียความเชื่อมั่นใจในความสามารถของตนเอง
8. อย่าไฝ่ฝันทะเยอทะยานสูงจนเกินไป เพราะความทะเยอทะยานสูงจะเป็นอันตรายมากกว่าผลดี
9. อย่าใช้เวลาสิ้นเปลืองไปกับการพิจารณาเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยไม่จำเป็น
10. อย่ายึดติดแต่คำว่า “คนอื่นยังทำได้เรื่อนั้นได้ ฉันเป็นคนเหมือนกันฉันก็ต้องทำได้”

วิธีการสร้างความมั่นใจของทั้ง 3 ท่านที่กล่าวมานี้เป็นเพียงวิธีการสร้างความมั่นใจทั่วไปเท่านั้นในทางจิตวิทยาวิธีการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่าสามารถทำได้ 4 วิธี (เรียงลำดับตามความมั่นใจเฉพาะอย่างที่เกิดขึ้น) คือ

1. ความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างสูงสุด ถ้าคนเราได้กระทำกิจกรรมนั้นได้
2. การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ในกรณีที่เห็นทักษะใหม่หรืออันตรายที่เขาอาจจะยังไม่เคยรู้หรือกลัว การสาธิตให้ดู ก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจว่าตนเองทำได้
3. การใช้คำพูดโน้มน้าว เป็นวิธีการเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่างที่มีผู้ใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต เป็นการเพิ่มความมั่นใจว่าเขาสามารถทำได้โดยการใช้คำพูดให้กำลังใจ ให้เหตุผล
4. การเฝ้าทางด้านจิตใจหรือสรีระวิทยา เป็นการสร้างความมั่นใจโดยการเฝ้า หรือกระตุ้นทางสรีระวิทยาของนักกีฬา ให้อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อม และอยากทำกิจกรรม เช่น การอบอุ่นร่างกาย

จึงเห็นได้ว่าความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในช่วงใกล้แข่งขัน ถ้านักกีฬามีความมั่นใจมากเท่าใด โอกาสของความสำเร็จก็ยิ่งมากขึ้น ซึ่งความรู้สึกมั่นใจนี้ แบนดูรา (Bandura, 1997) เรียกว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) เป็นความมั่นใจในส่วนของสถานการณ์เฉพาะ เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นขึ้นอยู่กับการที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นกรณีที่น่าจะบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

ความมั่นใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ในนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความมั่นใจในการแข่งขันกีฬามากกว่านักกีฬาที่มีความสามารถในระดับที่ต่ำกว่า ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเองให้นักกีฬา โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

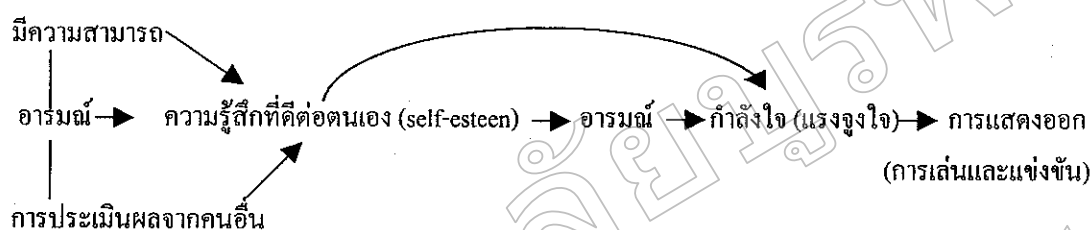
1. ทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) ความมั่นใจเฉพาะอย่างหมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ณ เวลานั้น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) ที่ส่งผลในการชักนำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำกิจกรรม (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 14)

ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างขึ้นให้กับนักกีฬาได้ และจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องไปถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับของแรงจูงใจ และ

ส่งผลถึงความสามารถในการแข่งขันกีฬาด้วย

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-Esteem) คือการรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งเป็นการสร้างความมั่นใจได้วิธีหนึ่ง เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การมองว่าตนเองมีความสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และปัจจัยภายนอกเกิดจากการยอมรับจากบุคคลอื่นว่าตนประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถแสดงโครงสร้างได้ดังนี้ (ภาพที่ 2)

ความรู้สึกว่าตนเอง



ภาพที่ 2 ความรู้สึกที่ดีกับตนเอง (Self-Esteem) (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2539, หน้า 3)

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากตัวนักกีฬาเองและทั้งจากบุคคลรอบข้าง ผู้ฝึกสอนจึงควรเห็นความสำคัญและจัดประสบการณ์ทางกีฬาที่ดี เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดแก่นักกีฬา

การสร้างความมั่นใจในการเล่นกีฬา

ความมั่นใจในตนเอง เป็นส่วนสำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬา ภายหลังความเชื่อมั่นในตนเองได้รับความสนใจมากขึ้น และเริ่มนำเข้ามาศึกษาเกี่ยวกับการกีฬามากขึ้น และพบว่า นักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความมั่นใจในการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาระดับต่ำกว่า ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเองให้นักกีฬา ซึ่งสามารถแยกออกได้ ดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจในตนเองขณะฝึกซ้อม

สืบสาย บุญวิบุตร (2541, หน้า 87) กล่าวว่า ในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ให้ได้สูงสุดนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 อย่างที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน ดังนี้

1. สรรพภาพทางกายและทักษะ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ และจำเป็นที่สุด ในการพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ได้ดีที่สุด ประกอบด้วย สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสม กับชนิดกีฬา สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา

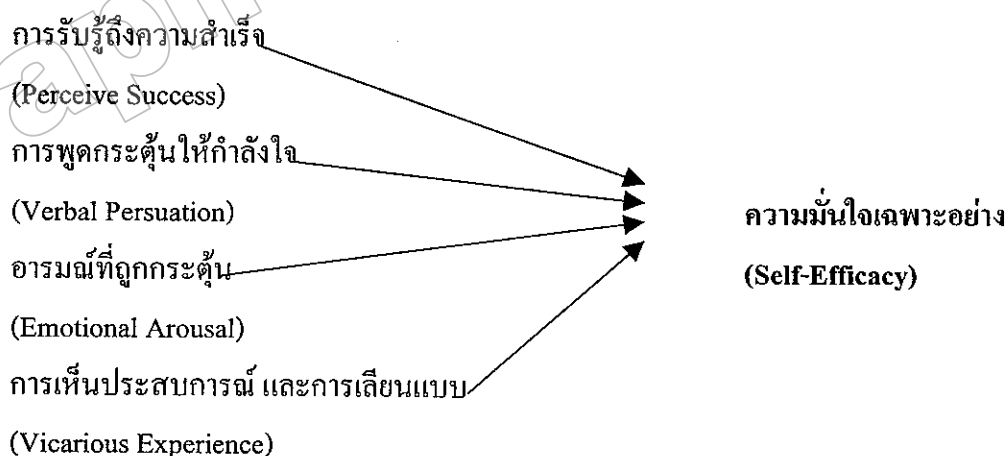
2. จิตใจ หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์

3. สิ่งแวดล้อม มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย องค์ประกอบทางด้านสังคมและสิ่งอื่นในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา และองค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา

การสร้างเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน ฉะนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องมีความเข้าใจในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) เป็นความคิดที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้ในการศึกษาเรื่องของแรงจูงใจทางการกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดอันหนึ่ง ความหมายของความมั่นใจเฉพาะอย่าง คือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและทำได้ ณ จุดนั้นของกิจกรรมในเวลานั้น (Robert, 1993 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 4) ในอีกแง่หนึ่งคือความมั่นใจเฉพาะอย่างนั้นสามารถจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความมั่นใจเฉพาะอย่างเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ คือการคาดหมายหรือระดับความเชื่อมั่นจะเป็นตัวชักนำพฤติกรรมให้เกิดขึ้น อีกนัยหนึ่งคือ เป็นแรงจูงใจให้กระทำการกิจกรรมนั้น ซึ่งจะพยายามทำมากน้อยขนาดไหนหรือจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมทำ หรือเลือกกิจกรรมอื่นทำ ก็ขึ้นอยู่กับระดับความมั่นใจเฉพาะอย่าง

แบนดูรา (Bandura, 1977, 1982 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 65-66) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ ซึ่งแบนดูรา ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถดังนี้



ภาพที่ 3 ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) ของ Bandura (n.d. อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 66)

องค์ประกอบทั้ง 4 จะส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นไม่เท่ากัน ความมั่นใจเฉพาะเป็นความมั่นใจเฉพาะในสถานการณ์หนึ่งเฉพาะ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาและสถานที่

2. การนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การเตรียมความพร้อมสภาพจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ ระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อการกระตุ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน วิธีเตรียมความพร้อมสภาพทางจิตก่อนการแข่งขันจึงควรจัดให้เป็นระบบและมีการฝึกใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อจะรักษาภาวะทางจิตใจให้แสดงความสามารถสูงสุด ถ้าหากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูง ก็มักจะเป็นเพราะวิตกว่าจะไม่มีความสามารถพอที่จะทำงานที่อยู่ข้างหน้าให้ประสบความสำเร็จ ได้นั้นคือนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเองในบางด้านของเกมที่คุณเองลงเล่นนั่นเอง (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2539, หน้า 14)

นอกจากนี้การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ในด้านทักษะในขณะฝึกซ้อมได้มากขึ้น นอกจากนี้ในเวลาแข่งขันยังช่วยให้นักกีฬาสงบใจแต่การเล่น ทำให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ เจมส์ (James, 1980, pp. 93-94) กล่าวว่า ความตั้งใจ คือ การยึดเหนี่ยวที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวด้วยใจที่มั่นคง ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรสร้างความตั้งใจให้แก่ นักกีฬา ด้วยการให้นักกีฬาฝึกสมาธิทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งสมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย (2542, หน้า 253-255) ได้กล่าวถึงการขาดสมาธิไว้ 2 ประการคือ

1. องค์ประกอบภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงเชียร์ และเสียงโห่จากผู้ชม สาเหตุนี้จะมีผลอย่างมากโดยเฉพาะนักกีฬาน้ำใหม่ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้นักกีฬาฝึกรวบรวมสมาธิก่อนการแข่งขันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถกระทำได้นี้

1.1 ทำการฝึกซ้อมจากการแข่งขันจริง เช่น ผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจตัวเองและรับรู้การสร้างสมาธิในสถานการณ์จริง เพื่อให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ตรง มีความเคยชินและสามารถจัดการกับสิ่งรบกวนภายในและภายนอกได้

1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาเกิดความคุ้นเคยต่อสิ่งรบกวนภายนอก นิยมจำลองการแข่งขันที่เกินความจริง เพื่อที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การล่องซ้อมในใจ เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มสมาธิและไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอกอาจจะใช้การจับคู่ในการฝึก โดยให้นักกีฬารบวนสมาธิของอีกคนหนึ่ง การฝึกลักษณะนี้ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ได้แก่ จิตใจและความรู้สึกซึ่งจะทำให้เกิดความไม่มั่นคงในอารมณ์ จึงควรมีการเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมา โดยอาจใช้คำพูดในทางบวก

บันลือ รัตนจรัสโรจน์ (2539, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน จังหวัดราชบุรี พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงมีการใช้กลยุทธ์เพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำมีการใช้กลยุทธ์เพ่งความตั้งใจไม่แบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบสัมพันธ์กับตนเอง ในส่วนกลยุทธ์เพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่นิยมใช้ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการกำหนดอัตราการหายใจอยู่เสมอ ส่วนกลยุทธ์เพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่นิยมใช้ ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลือ

2. การสร้างความมั่นใจในตนเองขณะแข่งขัน

จากการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาระดับโลกในกีฬาหลายประเภททางสื่อมวลชน นักกีฬายอมรับทั้งก่อนและหลังแข่งขันว่าแต่ละครั้งที่แพ้การแข่งขันเพราะตนเองเล่นด้วยความไม่มั่นใจ ขาดความมั่นใจในการเล่น หรือชนะการแข่งขันเพราะว่าวันนี้มีความมั่นใจมาก ในงานวิจัยก็เช่นเดียวกัน พบว่าความมั่นใจในตนเอง มีผลต่อความสามารถระดับสูงทำให้นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จน้อย ให้กลับมาประสบความสำเร็จอย่างสูงได้ (Jones, & Hardy, 1990; Weinberg, & Gould, 1995, p. 286; Tarshis, 1977, p. 102 อ้างถึงใน นำชัย เลวีย์ และพิชิต เมื่อนาโพธิ์, 2544) ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับตัวเองและพยายามหาจุดบกพร่องที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะได้แก้ไขต่อไป

ในขณะที่นักกีฬากำลังทำการแข่งขัน โอกาสที่ผู้ฝึกสอนจะให้คำสั่งสอนต่อลูกทีมนั้นย่อมมีไม่มากนัก ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรกระทำในสิ่งที่เขาสามารถกระทำได้อย่างได้ขอบเขตของกติกการแข่งขัน และเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทีมของตน (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 222) กล่าวว่า

1. ในตอนเริ่มต้นแข่งขันใหม่ ๆ ผู้ฝึกสอนต้องพิจารณานักกีฬาว่าสามารถนำยุทธวิธีการเล่นลงไปใช้ได้แค่ไหน
2. พิจารณาการเล่นของทีมฝ่ายตรงข้าม และหาช่องทางเอาชนะยุทธวิธีนั้น
3. ระหว่างการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนต้องพิจารณาผู้เล่นทุกคนว่าทำหน้าที่ได้สมบูรณ์เพียงใด
4. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเชื่อมั่นในการเล่นของทีมตนเอง ถึงแม้จะไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้

5. ผู้ฝึกสอนต้องไม่ยอมให้นักกีฬาหยุดเล่นด้วยตนเอง หรือตัดสินใจ และกติกากการแข่ง
ขันด้วยตนเองเด็ดขาด เพราะเป็นการทำลายกลไกการเล่น และสภาพจิตใจของทีม

6. ต้องไม่รีบเปลี่ยนแปลงยุทธวิธีของทีม จนกว่าจะแน่ใจว่าใช้ไม่ได้แล้ว

7. ผู้ฝึกสอนต้องไม่แสดงอาการผิดหวัง สิ้นหวัง หรือหมดหวัง ขณะนั่งดูการแข่งขัน
เพราะจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้เล่นเป็นอย่างมาก

8. ผู้ฝึกสอนจะต้องคำนึงถึงทัศนคติในด้านน้ำใจนักสู้ เพราะว่ามีค่ามาก หากยังไม่
หมดเวลา หรือทีมใดทีมหนึ่งจะทำคะแนนสุดท้ายได้

9. ผู้ฝึกสอนต้องควบคุมการเล่นของผู้เล่นบางคน มิให้ออกมาในลักษณะของ “คารา”

10. การประเมินผลการเล่นของทีมซึ่งแสดงให้เห็นการได้และเสียคะแนนทำให้ผู้ฝึกสอน
เห็นการเล่นของทีมในการแข่งขันที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร

นอกจากนี้สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรกระทำในช่วงพักการแข่งขัน สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรกระทำพอ
สรุปได้ดังนี้

1. ขอคำแนะนำจากผู้เล่นที่มีประสบการณ์ หรือให้ช่วยวิจารณ์การเล่นฝ่ายตนเองและฝ่าย
ตรงข้าม เพื่อช่วยเพิ่มพูนประโยชน์ในการวางแผนการเล่นต่อไป

2. ตรวจสอบตำแหน่งผู้เล่นของทีม ที่วางไว้ในการแข่งขันที่เหลืออยู่ว่าเหมาะสมหรือไม่

3. ต้องกระตุ้นผู้เล่นทางด้านจิตวิทยาอยู่เสมอ โดยไม่ปล่อยให้สภาพจิตใจของผู้เล่น
ถดถอย และต้องแน่ใจว่าลูกทีมลงสนามไปด้วยความกระตือรือร้นที่สุด

4. หากผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้ตัดสิน จะต้องไม่แสดงออกเพราะทำ
ให้สภาพจิตใจของทีมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลบ

5. ถึงแม้ฝ่ายตรงข้ามจะเป็นรองในการแข่งขันที่ผ่านมา ผู้ฝึกสอนก็ต้องปลุกระดมเพื่อ
สร้างความเชื่อมั่นให้แก่ทีม ให้เขามีความมั่นใจที่จะเอาชนะในการแข่งขันต่อไปให้ได้

6. การประสานมือร่วมกันระหว่างผู้ฝึกสอน และผู้เล่นก่อนลงสนามเพื่อช่วยกระตุ้น
สภาพจิตใจให้ฮึกเหิม

ผู้ฝึกสอนกับการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง

ความสำเร็จของนักกีฬานอกจากนักกีฬาจะมีความสามารถทางกายดี ทักษะดี สภาพจิตใจ
ของนักกีฬาจะต้องดีด้วย กล่าวคือ การฝึกซ้อมของนักกีฬานั้นดีเพียงไร เมื่อถึงเวลาแข่งขันสภาพจิต
ใจอาจจะไม่พร้อมหรือขาดความเชื่อมั่น ทำให้ทักษะที่ฝึกซ้อมมานั้นนำมาใช้ได้ไม่เต็มที่ ความ
ตกใจ ความกลัว ความประหม่า ก็เป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่

ผู้ฝึกสอนมีความสำคัญยิ่งในการสร้างทีม หรือเตรียมตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีการวางแผนในด้านการพัฒนาทักษะและเทคนิคการเล่น การสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา และสภาพความพร้อมทางด้านจิตใจในช่วงก่อนการแข่งขันหรือประมาณ 3-6 เดือนก่อนฤดูกาลแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรจะปรึกษาและประยุกต์หลักการและเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 219-220) สรุปได้ดังนี้

1. เตรียมและวางโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะ เทคนิค ยุทธวิธีของผู้เล่น และของทีมในช่วงการฝึกต่าง ๆ
2. วิเคราะห์การเล่นของทีมคู่แข่ง โดยการสอดแนมเพื่อเตรียมยุทธวิธีและรูปแบบการเล่นที่จะนำไปใช้ในวันแข่งขัน

3. เตรียมผู้เล่นให้มีความพร้อม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 82-88) ได้กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬา ไว้ดังนี้

1. การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน เป็นช่วงที่นักกีฬามีการฝึกซ้อมอย่างหนักทั้งทางด้านร่างกาย และทักษะ อาจเกิดการเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนมีบทบาทสำคัญในการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่กีฬา การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาสมัยก่อนใช้หลักการทางศาสนา วัฒนธรรม และประเพณี เช่น การตัดไม้ข่มนาม การขอพรจากผู้ใหญ่ หรือแม้แต่การใช้คาถาอาคมของขลังต่าง ๆ ซึ่งไม่มีกฎเกณฑ์และระเบียบมากนัก

การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้

- 1.1 ผู้ฝึกสอนช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา
- 1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ
- 1.3 ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา
- 1.4 รู้จักเพิ่มลดความตื่นตัวในการแข่งขัน
- 1.5 จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงสนามแข่งขัน
- 1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น
- 1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์
- 1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม
- 1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ
- 1.11 การทำแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก

1.12 สร้างความต่อเนื่องในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด

1.13 สร้างสภาพจิตใจให้กับนักกีฬา

2. การฝึกความพร้อมทางจิตใจก่อนการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนที่ดีจึงควรมีวิธีการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาดังนี้

2.1 ผู้ฝึกสอนควรให้ความสนใจ เอาใจใส่ดูแล ใช้แรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความพยายามในการฝึกและพยายามใช้ยุทธวิธีในการกระตุ้นนักกีฬาทุกรูปแบบ

2.2 ผู้ฝึกสอนควรสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬา โดยผู้ฝึกสอนอาจจัดประลองความพร้อม กำหนดให้ทีมมีการแข่งขันนอกรอบ หรือจัดให้ฝึกซ้อมกับทีมอื่น ๆ ที่มีฝีมือใกล้เคียงกัน

2.3 ผู้ฝึกสอนควรสร้างความสามัคคีและมนุษยสัมพันธ์ในทีม โดยการเก็บตัวฝึกซ้อมร่วมกัน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยเฉพาะงานที่ผู้ฝึกสอนมอบหมายให้ทำ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

2.4 ผู้ฝึกสอนควรประเมินผล ตรวจสอบ และสังเกตดูนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น มีความเครียดสูง ผู้ฝึกสอนควรแนะนำวิธีผ่อนคลาย และสร้างความรู้สึกละบายอกแก่นักกีฬา

2.5 ผู้ฝึกสอนจะต้องหมั่นบำรุงและสร้างความสมบูรณ์ทางร่างกายแก่นักกีฬา โดยการติดตามดูแลระหว่างฝึกซ้อม

2.6 ผู้ฝึกสอนควรจัดโปรแกรมทัศนagra ให้แก่นักกีฬา เพื่อช่วยให้ นักกีฬาผ่อนคลายความวิตกกังวลหรือความเครียดที่เกิดจากการฝึกซ้อม

2.7 ผู้ฝึกสอนควรดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองแก่นักกีฬา โดยการพูดคุยช่วยเหลือ หรือจดจำวันสำคัญ ๆ ของนักกีฬา

3. การควบคุมจิตใจในช่วงเวลาการแข่งขัน

ในการควบคุมจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในแต่ละช่วงเวลาการแข่งขันมีความสำคัญเท่า ๆ กัน ผู้ฝึกสอนจึงควรให้นักกีฬาได้รับการฝึกการควบคุมจิตใจในแต่ละช่วงของเวลาการแข่งขันให้เหมาะสม ดังนี้

3.1 การควบคุมจิตใจก่อนการแข่งขัน เป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก เพราะนักกีฬาต้องรู้จักการควบคุมจิตใจก่อนการแข่งขันให้เหมาะสม สามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ การใช้สมาธิก่อนการแข่งขัน การกำหนดลมหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ เป็นต้น

3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างการแข่งขัน ในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน นักกีฬาอาจเกิดความเครียด และความวิตกกังวล สืบเนื่องมาจากผู้ชม เพื่อนร่วมทีม คู่แข่งขัน หรือผู้ฝึกสอนเอง ดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาขณะทำการแข่งขันอยู่เสมอ นอกจากนั้น ในช่วงพักครึ่งของการแข่งขัน หรือการขอเวลานอก ควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ด้วยการจูงใจ

ยุทธวิธีการเล่นใหม่ๆ หรือเพื่อหยุดเกมการแข่งขัน หรือเพื่อให้นักกีฬาได้ผ่อนคลายความเครียด และความวิตกกังวล

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University