

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มนุษย์ทุกคนเมื่อต้องการจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ให้เกิดความสำเร็จจำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ในการที่นักกีฬาตั้งใจ ขยันและพยายามเล่นอย่างเต็มความสามารถทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2532, หน้า 19) กล่าวเสริมอีกว่าแรงจูงใจมีส่วนทำให้นักกีฬามีความพยายามในการฝึกซ้อมมากขึ้น อีกทั้งการให้แรงเสริมและการให้ผลย้อนกลับที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้นักกีฬาได้ปรับพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีตามความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องให้ความสนใจและศึกษาในเรื่องของแรงจูงใจที่มีผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬา เอกสารในบทนี้จึงมีความมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจที่เกิดขึ้น และผลกระทบต่อแรงจูงใจที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬาของนักกีฬา โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอล โดยจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจ
2. ความสำคัญของแรงจูงใจ
3. ประเภทของแรงจูงใจ
4. องค์ประกอบของแรงจูงใจ
5. แหล่งของแรงจูงใจ
6. ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับแรงจูงใจ
7. แรงจูงใจกับการกีฬา
8. ปัจจัยที่จูงใจให้เด็กและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา
9. กีฬาฟุตบอล
10. ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล
11. ฟุตบอลอาชีพ
12. สรุปแรงจูงใจกับกีฬาฟุตบอล

ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นประเด็นสำคัญ และถือว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิต ดังนั้นจึงมีผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องของแรงจูงใจเป็นจำนวนมาก และได้มีนักจิตวิทยาการกีฬา กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจหลายท่าน (สืบสาย บุญวิโรต, 2541, นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2538, สุปรานี ขวัญบุญจันทร์, 2541, หน้า 21) ซึ่งแต่ละท่านได้กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจ ในลักษณะเดียวกัน คือ แรงจูงใจเป็นกระบวนการกระตุ้น จากสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการกำหนด ทิศทาง ระดับความตั้งใจ พฤติกรรม และความพยายาม และแรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมให้ ถอยหนี หรือเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ส่วนกลูเอ็ค (Glueck, 1987) กล่าวเสริมว่าแรงจูงใจ มีผลต่อความเข้มของการกระทำและพฤติกรรม ทำให้แต่ละบุคคลมีพลังในการที่จะทำตามความต้องการที่ตั้งไว้จนประสบความสำเร็จที่แตกต่างกัน

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่าแรงจูงใจ คือ สิ่งที่ช่วยในการกระตุ้น ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออก ซึ่งมีส่วนในการกำหนดทิศทาง ระดับความตั้งใจ ความเข้มของการกระทำและ รวมถึงความพยายามที่จะถอยหนีหรือความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะเป็นแรงกระตุ้น ให้เกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง การศึกษาเรื่องแรงจูงใจทำให้สามารถคาดถึงแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมได้ค่อนข้างใกล้เคียง นอกจากนั้นยังทำให้สามารถศึกษาถึงสาเหตุของการเกิด พฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง จากเหตุผลดังกล่าวทำให้สามารถใช้ประโยชน์จากการศึกษาแรงจูงใจ ไปใช้ให้เกิดพฤติกรรมตามที่คาดหวัง แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญมากต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจหรือการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาขณะที่ทำการฝึกซ้อมนั้น ย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งแรงจูงใจยังมี บทบาทสำคัญในกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิด การพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ตั้งแต่ยังเยาว์ จะได้เป็นทรัพยากรสำคัญของชาติต่อไป แรงจูงใจ จึงเปรียบเหมือน กระแสแห่งความสนใจ ให้บุคคลต่าง ๆ ได้มีความต้องการที่จะเล่นกีฬา หรือใฝ่หา ความสำเร็จในเชิงกีฬานั้นเอง (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุ ไทย, 2542, หน้า 98)

นักกีฬาบางคนลงเล่นเพราะต้องลง แต่ไม่ได้ลงเล่นด้วยความเต็มใจ ทำให้ไม่สามารถ แสดงฝีมือออกมาได้อย่างเต็มที่ การขาดแรงจูงใจในการเล่นอาจจะทำให้ไม่มีโอกาสได้พบกับ

ชัยชนะ การที่จะทำให้ให้นักกีฬามีแรงจูงใจเป็นที่หลายฝ่ายต้องให้ความสำคัญ ทั้งตัวนักกีฬา โค้ช ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ สื่อต่าง ๆ การแสดงพฤติกรรมของนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย หรือวัตถุประสงค์ ความต้องการที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้ และจุดมุ่งหมาย ปลายทาง จะเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมและการแสดงออกของนักกีฬาเพื่อให้เป็นไปตามที่ตั้งใจ แรงกระตุ้น สิ่งเร้าภายใน ภายนอก รางวัล และความนิยมต่าง ๆ ที่พึงจะมีนั้น ส่งผลไปยังความตั้งใจ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่มากขึ้น (อนันต์ อัครชู, 2538, หน้า 9)

ประเภทของแรงจูงใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 23) แบ่งลักษณะของแรงจูงใจ โดยทั่ว ๆ ไปแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation)

แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากจะแสดง พฤติกรรมบางสิ่งบางอย่าง ด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน โดยไม่มีผลมาจากสาเหตุภายนอก เข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1.1 ความสนใจ ช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทให้กับสิ่งที่สนใจ

1.2 ความต้องการ ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และความต้องการ นั้นจะไปกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

1.3 เจตคติ เป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็จะเป็นแรงจูงใจ ให้คนเกิดความพยายาม

แรงจูงใจภายในที่อยู่ในระดับสูง ประกอบด้วย ความพยายามที่สูง ความสนุกสนานใน สิ่งที่กระทำ ความสามารถ การกล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง และมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ (Yves, 1999, p. 17)

จากการศึกษาของโอ (Oh, 2001) เรื่องแรงจูงใจของนักกอล์ฟ พบว่านักกอล์ฟที่มี ประสบการณ์มากจะมีแรงจูงใจที่อยู่ในระดับสูง (ด้านความสนใจ ความสนุก การรับรู้ว่าตัวเองมี ความสามารถ และความพยายาม) และประสบการณ์จะทำให้การเล่นกอล์ฟดีขึ้น

2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation)

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคนนั้น ๆ เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว เช่น เงินทอง ชื่อเสียง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคม ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม และแรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

2.1 เป้าหมาย เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2 การรับรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า เมื่อนักกีฬามีโอกาสรับรู้ในความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรม ของตนเอง ย่อมที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป

2.3 สิ่งล่อใจ คือสิ่งที่มีผู้ฝึกสอน หรือบุคคลต่าง ๆ ใช้เพื่อล่อใจ กระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ เช่น เงิน รางวัล

แรงจูงใจภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ สิ่งตอบแทน สติน้าง และความปลอดภัย เป็นต้น ความต้องการภายนอกเป็นแรงขับ 2 ชนิด คือแรงขับขั้นต้นเป็นแรงขับทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย เป็นต้น แรงขับนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการของร่างกาย และอะไรก็ตามที่ลดแรงขับนี้ได้ เรียกว่ารางวัล ขณะเดียวกันอะไรก็ตามที่ใช้ควบคุมหรือลดแรงขับขั้นต้น ได้ถือว่าเป็นแรงขับขั้นที่สอง เช่น เงิน ใช้ซื้ออาหารหรือเครื่องคิม ซึ่งแรงขับทั้งขั้นต้นและขั้นที่สองเป็นสิ่งที่มาจากภายนอกหรือเป็นรางวัลจากภายนอก ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรให้ความสนใจในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา (สุรชัย พันธุ์กำเนิด, 2544)

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮิตช์แมน (Hitchman, 1982) ทำการศึกษาเรื่องผลของรางวัล อายุ และระดับของความสามารถที่มีต่อแรงจูงใจภายในสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในเด็กอายุ 7 ถึง 17 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมในค่ายฟุตบอล รวม 989 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับรางวัล โดยไม่ทราบมาก่อนว่าจะได้รับรางวัลจะส่งผลให้มีแรงจูงใจภายในออกมาอยู่ในระดับสูงกว่าเด็กที่ได้รับรางวัล โดยที่รู้ว่าตัวเองจะได้หรือไม่ได้รับรางวัล ส่วนในกลุ่มของเด็กที่อายุน้อยจะมีระดับแรงจูงใจภายในสูงกว่าเด็กที่มีอายุมากกว่า และในด้านความสามารถที่แสดงออกมาจะดีกว่า ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเรื่องของรางวัลหรือแรงจูงใจภายนอกมีส่วนในการเสริมแรงจูงใจภายในและเสริมการแสดงออกทางการกีฬา อย่างไรก็ตามการให้รางวัลนั้นต้องให้อย่างมีเหตุผลและให้เป็นบางครั้งเท่านั้น จากศึกษาของอโมโรเซ่ (Amorose, 2000) พบว่านักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยที่ได้ทุนการศึกษามีระดับของแรงจูงใจภายในมากกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุน ขณะที่การศึกษาของฮซิง (Hsiung, 2000) เสนอแนะเรื่องของบุคคลที่มีแรงจูงใจภายในและภายนอกที่อยู่

ในระดับสูงจะมีความกล้าแสดงออกมากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจภายในและภายนอกระดับต่ำ และในทางการกีฬาผู้ที่กล้าแสดงออกหรือกล้าที่จะทำหรือฝึกฝนตัวเองก็จะมีความสามารถที่อยู่ในระดับสูงกว่าผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก

องค์ประกอบของแรงจูงใจ

แม้ว่าความหมายของแรงจูงใจจะมีอยู่มากมาย แต่องค์ประกอบที่สำคัญของแรงจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมมี 3 องค์ประกอบ (สุริย์ พันธุ์รักษ์, 2541, หน้า 14) คือ

1. ความต้องการ เป็นสภาวะของความขาดแคลนของอินทรีย์โดยรวมทั้งความต้องการทางด้านร่างกายเช่น ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ ความต้องการทางด้านสังคม เช่น ความรัก ความเอาใจใส่ การยอมรับ เป็นต้น

2. แรงขับ เป็นสภาวะของการถูกกระตุ้น ที่มาจากความต้องการ เช่น การขาดอาหาร ทำให้เกิดความหิวและเกิดสภาวะแรงขับขึ้น ซึ่งบุคคลจะพยายามลดแรงขับโดยการทำบางสิ่งบางอย่างในกรณีนี้คือ การหาอาหารรับประทาน

3. เป้าหมาย หมายถึง จุดสุดท้ายที่บุคคลพยายามแสดงพฤติกรรมไปสู่จุดนั้นเพื่อสนองความต้องการของบุคคลในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง เป้าหมายจึงทำหน้าที่กำหนดทิศทางให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเนื่องจากความต้องการและแรงขับมักเกิดควบคู่กันเสมอจนบางครั้งอาจใช้ในความหมายเดียวกัน ความต้องการทางกายภาพบางครั้งเรียกว่า แรงขับทางกายภาพ ความต้องการทางเพศบางครั้งเรียกว่า แรงขับทางเพศ

ในขณะเดียวกัน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537, หน้า 2) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจไว้ว่า ไม่มีทฤษฎีหนึ่งทฤษฎีใด ที่เกี่ยวข้องที่จะตอบปัญหาหรืออธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจได้หมด แม้ว่าบางทฤษฎีจะได้รับการยอมรับมากที่สุดตาม แต่ก็ยังสามารถตอบปัญหาได้เพียงบางส่วนเท่านั้น และเมื่อพิจารณาถึงระดับของแรงจูงใจนั้นสามารถดูได้จากลักษณะต่าง ๆ ของพฤติกรรม 4 ประการคือ

1. ความเข้มของพฤติกรรม ได้แก่ การทุ่มเทต่อการทำกิจกรรม หากมีแรงจูงใจสูงจะมีความทุ่มเทในการทำงานมาก
2. ความพยายาม ได้แก่ ความต่อเนื่องของงานที่กระทำหรือความหนักของงาน ถ้ามีความพยายามในการกระทำกิจกรรมนานแสดงว่ามีแรงจูงใจต่อกิจกรรมนั้นสูง
3. ตัวเลือกของกิจกรรม ได้แก่ การอยากเล่นกีฬาประเภทหนึ่งมากกว่าประเภทหนึ่ง
4. ผลของกิจกรรม ได้แก่ ผลของการกระทำกิจกรรมนั้นดีถูกต้องหรือตามที่ต้องการหรือไม่ หากนักกีฬาเล่นได้ดีแสดงว่ามีแรงจูงใจสูง

แหล่งของแรงจูงใจ

แหล่งของแรงจูงใจ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายของมนุษย์นั้นเกิดจากแหล่งที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางด้านชีววิทยา ได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เพศ อุณหภูมิ สภาพร่างกายที่ไม่เจ็บปวดทรมาน
2. องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ นักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกับองค์ประกอบด้านอื่น ๆ เช่น อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์รัก อารมณ์เกลียด จากการศึกษาของฮาร์ทวิก (Hartwick, 1991) พบว่าการให้ผลย้อนกลับในทางบวก มีผลทำให้เด็กมีความพยายามมากขึ้น มีการเรียนรู้ที่มากขึ้น และการแสดงความสามารถออกมาได้มากขึ้น ซึ่งผลการศึกษายืนยันว่าอารมณ์ ซึ่งเกิดจากการให้ผลย้อนกลับในทางบวกเป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ดีที่สุด
3. องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการรับรู้ การคิด การคาดหวังที่จะเกิดขึ้น โดยบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรหรือไม่นั้นเกิดจากบุคคลได้คิดใคร่ครวญจากหลายสิ่งดังกล่าวข้างต้น เพราะคิดว่าแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ แล้วจะได้รับการตอบสนองจากผู้อื่นอย่างไร และเป็นไปได้เพียงใด
4. องค์ประกอบทางด้านสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อ พ่อแม่ ครู เพื่อน สื่อต่าง ๆ ตัวแปรทางสังคมเหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคคลในการจูงใจให้เกิดพฤติกรรมหลากหลาย

ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับแรงจูงใจ

พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตนเอง ระดับของแรงจูงใจต่างกัน จึงทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถนำทฤษฎีหลาย ๆ ทฤษฎีมาอธิบายได้ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 24 - 25) ได้สรุปเกี่ยวกับทฤษฎีของแรงจูงใจภายใน ดังนี้ แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในโดยไม่มีรางวัล หรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำกิจกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุก เป็นความสนุกที่จะได้เล่นโดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มขึ้นได้อย่างไร เป็นสิ่งที่ยากจะอธิบาย เพราะแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากแรงขับภายในที่ต้องการตอบสนอง

ต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น การศึกษาของเฟอร์เรอร์และไวส์ (Ferrer & Weiss, 2000) พบว่า แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความพยายามและการคงอยู่ และให้ข้อเสนอแนะว่าแรงจูงใจภายในเป็นเครื่องทำนายทิศทางของความพยายามและการคงอยู่ ดังนั้นเพื่อที่จะหาคำอธิบายในเรื่องนี้จึงเกิดทฤษฎี การประเมินความรู้

ทฤษฎีการประเมินความรู้ อธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจไว้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถและการตัดสินใจด้วยตนเอง องค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีการประเมินความรู้ คือ การรับรู้ในการควบคุมและกระบวนการประเมินข้อมูล

การรับรู้ในการควบคุม หมายถึง นักกีฬาต้องรับรู้ว่าจะอะไรเป็นแหล่งของสาเหตุ ในการจูงใจให้นักกีฬาล่นกีฬา แหล่งของสาเหตุประกอบด้วย แหล่งแรงจูงใจภายในและแหล่งแรงจูงใจภายนอก ดังนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้และควบคุมแหล่งของสาเหตุที่เล่นกีฬาให้ได้ในช่วงเวลาแรกของการเล่นกีฬา นักกีฬาหลายคนรับรู้ว่าการเล่นกีฬานั้นด้วยความสนใจอยากเล่น (แรงจูงใจภายใน) โดยไม่ได้หวังสิ่งล่อใจ คือ เงิน รางวัล หรือสิ่งของ (แรงจูงใจภายนอก) แต่เมื่อเล่นกีฬาไปไต่ยาวนาน ๆ อาจจะมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬาได้ หากเมื่อใดนักกีฬารับรู้ว่าการเล่นกีฬาเพราะมีแรงจูงใจภายนอกมากกระตุ้นเป็นสิ่งสำคัญ แรงจูงใจภายในของนักกีฬาจะลดลงด้วย เช่น นักกีฬาว่ายน้ำเริ่มฝึกซ้อมว่ายน้ำเพราะชอบและสนใจในกีฬาว่ายน้ำ ในเวลาต่อมาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลาย ได้ให้รางวัลพิเศษกับนักกีฬามากมาย และในที่สุดนักกีฬาไม่สามารถทราบว่าการเล่นกีฬาว่ายน้ำเพราะแหล่งของสาเหตุใด เป็นต้น เพราะฉะนั้นนักกีฬาต้องรับรู้ในการควบคุมให้ได้ว่าทำไมจึงเล่นกีฬา และต้องคำนึงถึงเสมอว่าถ้าเมื่อใดที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามามีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เมื่อนั้นแรงจูงใจภายในจะลดลงทันที ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับการศึกษาของคาเมรอน (Cameron., 1992) คาเมรอน และคณะ (Cameron et al., 2001) และดีซี และคณะ (Deci et al., 2001) ที่ทำการศึกษาในเรื่องแรงจูงใจภายใน และยืนยันว่ารางวัลหรือแรงจูงใจภายนอกมีส่วนร่วมในการลดของแรงจูงใจภายใน

กระบวนการประเมินข้อมูล หมายถึง กระบวนการที่รับรู้ประเมินข้อมูลว่า แรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา กระบวนการประเมินข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับรู้ถึงความสามารถ และการตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้านักกีฬามีกระบวนการประเมินข้อมูลที่ดีแล้ว จะสามารถประเมินข้อมูลได้เลยว่าแรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เช่น นักกีฬาล่นกีฬาเพราะความสนใจที่จะเล่น ไม่ใช่เพราะรางวัล ก็จะให้นักกีฬาล่นกีฬาเพื่อกีฬา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬาล่นกีฬาเพราะรางวัล นักกีฬาจะเล่นกีฬาเพื่อรางวัลแต่เพียงสิ่งเดียว ไม่คำนึงถึงแรงจูงใจภายในอีกเลย

การให้รางวัลนักกีฬาเป็นสิ่งดี แต่ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ควรให้รางวัลแก่นักกีฬาเพราะนักกีฬามีความสามารถ และเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ ในการแข่งขันไม่ว่าผลที่ออกมาจะชนะหรือแพ้ก็ตาม และที่สำคัญไม่ควรมีการตั้งรางวัลไว้ก่อนการแข่งขัน เพราะจะทำให้ นักกีฬาเกิดความอยากได้รางวัลก่อนการอยากแข่งกีฬา ดังนั้นการให้รางวัลแก่นักกีฬาจึงควรให้เมื่อนักกีฬามีความพยายามในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬามากกว่านักกีฬาได้ชัยชนะ ด้วยเหตุนี้กระบวนการประเมินข้อมูลจึงมีผลต่อแรงจูงใจภายในมาก โค้ชควรเน้นกระบวนการประเมินข่าวสารมากกว่าการใช้กำลังบังคับนักกีฬา การให้รางวัลสำหรับการเล่นที่ดีขึ้นดีกว่าการบังคับให้นักกีฬาเล่นดีขึ้นเพื่อเอารางวัล ฉะนั้นรางวัลควรให้กับความพยายามของนักกีฬามากกว่าผลแพ้ชนะของนักกีฬา เช่น นักมวยขึ้นบนเวทีที่มีความต้องการจะต่อสู้อย่างเต็มความสามารถเพื่อให้ได้รับชัยชนะ และเมื่อทำได้ดีและได้รับชัยชนะในการชกผู้จัดการของนักมวยควรให้รางวัลพิเศษแก่นักมวยสำหรับความสามารถและความพยายามการชกในครั้งนั้น เป็นต้น

การรับรู้ว่าจะได้รางวัลมีส่วนที่ทำให้ความสนใจภายในในงานที่ทำลดลง ดังที่พบในการศึกษาของแลปเปอร์ และกรีน (Lapper & Greene, 1973) ที่ทำการวางเงื่อนไขกับเด็กเกี่ยวกับการคาดหวังว่าจะได้รับรางวัลหลังจากเสร็จสิ้นการกระทำกิจกรรม การไม่คาดหวังว่าจะได้รับรางวัล และการรับรู้ว่าจะไม่ได้รับรางวัลซึ่งผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า คนที่ถูกวางเงื่อนไขว่าจะได้รับรางวัลหลังเสร็จสิ้นการกระทำกิจกรรม มีความสนใจภายในลดลงมากกว่าในกลุ่มที่รับรู้ว่าจะไม่ได้รับรางวัล และกลุ่มที่ไม่คาดหวังว่าจะได้รับรางวัลหลังเสร็จสิ้นการกระทำกิจกรรม

จากการศึกษาของ ไรอัน วัลเลอแลนด์ และดีซี (Ryan, Vallerand & Deci, 1979) โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ของนักกีฬาที่ได้รับทุนการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา พบว่านักกีฬาที่ได้รับทุนการศึกษามีระดับแรงจูงใจภายในน้อยกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา ทั้งนี้เพราะการประเมินข่าวสารที่แตกต่างกันนักกีฬาที่ได้รับทุนประเมินว่า ตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีการฝึกซ้อมอย่างจริงจังและเต็มเวลา ทำให้นักกีฬาารู้สึกว่าทุนการศึกษาคือสิ่งที่ควบคุมให้ต้องฝึกซ้อมและแข่งขัน จึงทำให้แรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬาลดลง

2. ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจ ของมาสโลว์

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2539) ได้สรุปเกี่ยวกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของแรงจูงใจของมาสโลว์ ว่าแรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ต่ำจนถึงขั้นสูง มีทั้งหมด 5 ขั้นตอนด้วยกัน แรงจูงใจลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจึงพัฒนาตามมาตามลำดับ ดังภาพประกอบ 1

<p>ลำดับ 5</p> <p>ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์</p> <p>(self actualized needs)</p>
<p>ลำดับ 4</p> <p>ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น</p> <p>(esteem needs from oneself and others)</p>
<p>ลำดับ 3</p> <p>ความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการที่จะได้รับรักและรักผู้อื่น</p> <p>(belongingness and love needs)</p>
<p>ลำดับ 2</p> <p>ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย</p> <p>(safety needs)</p>
<p>ลำดับ 1</p> <p>ความต้องการทางสรีรวิทยา</p> <p>(physiological needs)</p>

ภาพที่ 1 แสดงลำดับขั้นของแรงจูงใจ ของมาสโลว์

สำหรับแรงจูงใจลำดับที่หนึ่ง มาสโลว์อธิบายว่า มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นปฐมฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิว โหຍ มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่สอง คือแรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สิน เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สิน ฯลฯ ให้มั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะเกิดอาการประสาทผวา ซึ่งเชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกติ นั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

แรงจูงใจลำดับสาม คือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความต้องการถูกรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้มาอาหารห่วยโยคน และตนก็ต้องการห่วยโยอาหารเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

แรงจูงใจลำดับที่สี่ คือ แรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งของตนเอง สำนึก และผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา ความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ มาสโลว์กล่าวว่า ศักดิ์ศรีที่สำคัญต่อความมีสุขภาพจิตดีคือ ความรู้สึกนับถือและเคารพตัวเอง กับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นที่มีใช้ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

แรงจูงใจลำดับที่ห้า คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประพฤตินิปฏิบัติตนตามความสามารถ และสูงสุดความสามารถ โดยพึงเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหวังในชีวิต เพื่อจะบรรลุถึงความสมปรารถนาในระดับนี้ทั้งนั้น และในการตอบสนองแต่ละขั้นของมาสโลว์จะเห็นได้ว่า ในขั้นที่สูงขึ้นเป็นการตอบสนองทางด้านความรู้สึกและมีผลต่อจิตใจนักกีฬา เช่น ต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการมีเกียรติและศักดิ์ศรี เป็นต้น (ชูศักดิ์ พันธะมนตรี, 2544, หน้า 6)

จิรศักดิ์ ส่งศิริ (2541) ทำการศึกษาแรงจูงใจในนักกีฬาทีมชาติไทย ที่มีโอกาสชนะเลิศในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ในระดับสูง 7 ชนิดกีฬา ได้แก่ มวยสากลสมัครเล่น เซปักคอร์ทบอล ยิงปืน กรีฑา วายน้ำ โบว์ลิ่ง รวมทั้งสิ้น 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามวัดแรงจูงใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีของมาสโลว์ กรอบการวิจัยประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1. ด้านความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน หน้าที่การงานและผลตอบแทน 2. ด้านความรักและการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร 3. ด้านการยอมรับยกย่องนับถือ และ เกียรติยศ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจของนักกีฬาโบว์ลิ่งและนักยิงปืน มีแรงจูงใจสูงกว่านักกีฬากรีฑาและนักมวยสากลสมัครเล่น ในด้านความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน หน้าที่การงานและผลตอบแทน ส่วนนักกีฬายิงปืน และนักกีฬายกน้ำหนัก มีแรงจูงใจสูงกว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นและนักกรีฑา ในด้านความรักและการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ซึ่งนักกีฬายิงปืน และนักกรีฑา มีแรงจูงใจมากกว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในด้านการยอมรับยกย่องนับถือ และเกียรติยศ

3. ทฤษฎีแรงขับ

ดูริย์ พันธรัักษ์ (2541, หน้า 15) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับทฤษฎีแรงขับไว้ว่า แรงขับเป็นพฤติกรรมและการกระทำของคนมีส่วนสัมพันธ์ภายในของแต่ละคนแรงขับมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะคือ แรงขับภายในร่างกายเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับที่เกิดจากความต้องการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะมีผลทำให้คนมีพฤติกรรมต่างกันแรงขับสามารถแยกได้คือ แรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิต แรงขับฉุกเฉิน แรงขับเพื่อการสืบพันธุ์ แรงขับเพื่อการศึกษา เป็นต้น

หลักความต้องการของเมอร์เรย์

สุริย์ พันธรักษ์ (2541, หน้า 19) ได้สรุปหลักความต้องการของเมอร์เรย์ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์สามารถสรุปได้ดังนี้

ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา

เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ

เป็นความต้องการที่จะฝ่าฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

ความต้องการที่จะยอมแพ้

เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับคิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

ความต้องการป้องกันตนเอง

เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตั้งหนัดเตียนซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเอง เพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง

ความต้องการเป็นอิสระ

เป็นความต้องการจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

ความต้องการความสำเร็จ

เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น

เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

ความต้องการความสนุกสนาน

เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น

เป็นความต้องการ หรือเป็นความปรารถนาของบุคคลในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยกับบุคคลอื่น

ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น

เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นให้พ้นจากอันตรายต่าง ๆ

ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น

เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง

ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอำนาจเหนือคนอื่น

ความต้องการที่จะยอมรับผู้ที่อาวุโสกว่า

เป็นความต้องการยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอายุเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือด้วยความยินดี

ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว

เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย

เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ

เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามข้อบังคับของกลุ่มเพราะถูกลงโทษ

ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย

เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง

เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของคนที่มิไว้ใจจนสุดความสามารถ

แรงจูงใจกับการกีฬา

แรงจูงใจนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่นการเตรียมทีมและการฝึกซ้อมกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาให้ทัศนะต่อแรงจูงใจแตกต่างกัน สรุปแล้วพอจะกล่าวได้ว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่มียู่ในตัวบุคคล ซึ่งพร้อมที่จะได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น เพื่อให้อยากกระทำในสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น หมายความว่านักกีฬาทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจภายในตัวอยู่แล้ว หน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬามีเพียงแต่ค้นหาวิธีที่เกี่ยวพันกับความต้องการมากที่สุด และการกีฬามักที่จะเกิดคำถามเกี่ยวกับว่า ทำไมคนเราจึงต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คำถามนี้มักจะมีคนชอบถามอยู่เสมอ ๆ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬาได้พยายามค้นหาคำตอบ เพื่อให้ทราบว่ ทำไมคนเราจึงต้องเล่นกีฬามีแรงจูงใจอะไรที่เป็นสาเหตุให้คนเล่นกีฬา หรือเลิกเล่นกีฬา ในที่นี้สรุปถึงสาเหตุของคน que เริ่มเล่นกีฬา ยังเล่นกีฬาอยู่เสมอ และเลิกเล่นกีฬาไปแล้ว

สืบสาย บุญวีรบุตร(2541, หน้า 53) แบ่งสาเหตุต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจดังต่อไปนี้

แรงจูงใจที่คนเริ่มเล่นกีฬา

สาเหตุทางความสวยงาม อยากมีร่างกายสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นที่ สนใจของเพศตรงข้าม

สาเหตุทางการแพทย์หรือการเจ็บป่วย เช่น มีอาการของ โรคความดันโลหิตสูง ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง มีการบาดเจ็บเรื้อรังที่ต้องฟื้นฟูหลังการบาดเจ็บ เพื่อคลายความเครียด และเพื่อลดความวิตกกังวล เป็นต้น

สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้ในกลุ่มยอมรับเพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬาต้องการยกระดับสถานภาพทางสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียงเงินทอง เกียรติยศ และการยอมรับของสังคม

สาเหตุทางทัศนคติ มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น มองเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา

สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานรำเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคมและมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา

สาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาในระยะเวลาหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่วไป ๆ ดีขึ้น

สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในเวลานั้นสนับสนุนให้เล่นกีฬา

แรงจูงใจของคนที่เลิกเล่นกีฬา

สาเหตุทางปัญหาส่วนตัว มีพฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่มาก อ้วน หรือมีโรคที่เป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย อายุ เพศ ศาสนา และวัฒนธรรม ที่สำคัญคือ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีตั้งแต่เริ่มต้นการออกกำลังกาย

สาเหตุทางการจัดกิจกรรม ความเข้มของกิจกรรมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาหรือหนักเกินไป ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ๆ สนใจกิจกรรมประเภทอื่นมากกว่า ซ้อมหนักจนเกินไปทำให้เสียการเรียน การเรียน และไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

จากหลักการและทฤษฎีที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเล่นกีฬาน่าจะเกิดจากเหตุผลหลายประการที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามเพื่อพยายามศึกษา และค้นหาว่า อะไร คือปัจจัยที่แท้จริง และการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในประเทศไทยที่ผ่านมา มีการศึกษาวิจัยในนักกีฬากลุ่มต่าง ๆ เช่น นักกีฬามวย (ดุสิต สุขประเสริฐ, 2539) นักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (พีรเจต ริวทอง, 2536) เซปักคระกร้อ (ประเชิญ รอดบ้านเกาะ, 2543) นักกรีฑา (ศิริพร สามเพ็ชรเจริญ, 2539) นักกีฬาว่ายน้ำ (ณชัย ยาหอม, 2538) นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา (สุรีย์ พันธรักษ์, 2541) และในนักกีฬาทีมชาติ (พิชัย พิศคราม, 2533) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าลักษณะของแรงจูงใจของนักกีฬา เป็นแบบที่มีสาเหตุมาจากภายใน (ด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ สุขภาพอนามัย) มากกว่าแบบภายนอก (ด้านผลประโยชน์รายได้ และชื่อเสียง)

จากการศึกษาในประเทศไทยพบว่ามีความสอดคล้องกับการศึกษาของไวส์และโชเมตัน (Weiss & Chaumeton, 1992) ที่พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษา เพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจ และการมีประสบการณ์ว่าตนเองมีความสามารถ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลที่มาจากภายในร่างกาย (แรงจูงใจภายใน) และไวส์ยังได้กล่าวถึงงานวิจัยในช่วงหลังจากการศึกษาครั้งนี้ว่า เป็นการศึกษาที่ครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ซึ่งเป็นในส่วนของ ความท้าทาย การพัฒนาทักษะ ชัยชนะ การได้รับรางวัล ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีแรงจูงใจภายในและภายนอกในปัจจุบัน

ซึ่งผลการศึกษามีความสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 24) ที่กล่าวไว้ว่า นักกีฬาในสมัยก่อนเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จ เพราะมีแรงจูงใจจากภายในเป็นสิ่งสำคัญ นักกีฬาทีมชาติจึงฝึกซ้อม และตั้งใจเล่นอย่างเต็มความสามารถเพื่อเกียรติยศของประเทศ มีความต้องการเล่นอย่างจริงจัง โดยไม่มีการตั้งรางวัลเหมือนดังเช่นปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันจะพบว่ามีแรงจูงใจจากภายนอกเข้ามาในระบบการกีฬาจำนวนมาก ทั้งรายได้ที่มาจากสปอนเซอร์หลาย ๆ แห่ง และตัวนักกีฬาเองก็มีเงินเดือน และเบี้ยซ้อม และในการเดินทางไปแข่งขันหากได้รับเหรียญรางวัลก็จะมีเงินรางวัลและสิ่งต่าง ๆ อีกเป็นจำนวนมาก

ปัจจัยที่จูงใจให้เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

จากการศึกษากลุ่มเด็กและเยาวชนทั้งในและนอก โรงเรียน เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ สมิท และสมอล (Smith & Small, 1986 อ้างถึงใน สมบัติกาญจนกิจ และสมหญิง จันทุรไทย) ที่ได้ทำศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจในเด็กและเยาวชนในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยเรื่องเหตุผลของแรงจูงใจ ซึ่งพบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก ทั้งเด็กและเยาวชนชายหญิง ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียนมีสาเหตุของแรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นได้ดี ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้น สะใจ ทำสิ่งที่ทำได้ดีและเพื่อให้มีหุ่นดี และโรเบิร์ต (Roberts, 1988) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลการแข่งขันกีฬาเยาวชนที่มีต่ออิทธิพลภายในและปัจจัยทางสังคม ในนักกีฬาเยาวชนชายหญิง 207 คน (อายุ 9 - 13 ปี) พบว่านักกีฬาระดับเยาวชนมีแรงจูงใจภายในที่อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับกิฟฟุเน (Giffune, 1989) และโรเบิร์ต และคณะ (Robert, Alberto, & Antonio, 1995) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาเป็นแรงจูงใจภายในมากกว่าภายนอก ซึ่งเหตุผลของการเข้าร่วมเพราะความสนุกสนาน ความพึงพอใจที่ได้เรียนรู้ ซึ่งส่วนน้อยที่เข้าร่วมเพราะ เงินรางวัล ถ้วยเกียรติยศ หรือรางวัล และเป็นไปในทิศทางเดียวกับการสำรวจในประเทศไทย โดยการศึกษาแห่งประเทศไทย (2538) ที่พบว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีสาเหตุการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มาจากภายใน เพราะความสนุกสนาน ความพอใจ

จอห์น และชาร์ล (John & Charles, 1997) ทำการศึกษาในเรื่องของแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในนักกีฬาเยาวชน ที่ผ่านมาประมาณ 20 ปีก่อนมีการศึกษาในนักกีฬาชกกี้น้ำแข็งชาย

ในประเทศแคนาดา โดยอัลเดอร์มัน และวู้ดในปี 1976 การศึกษาในช่วงเริ่มต้น ศึกษาถึงปัจจัยหลักที่ทำให้เด็กกีฬาระดับเยาวชนเข้าร่วมแข่งขันกีฬา และการมีศึกษาในการจัดลำดับกิจกรรมของการแข่งขันเบสบอลของเด็ก โดยในปี 1976 วัดสันพวยยามหาว่าอะไรคือปัจจัยที่ทำให้เด็กจำนวนมากเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬา ในการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจของนักเรียนมัธยมทั้งชายและหญิง ในการแข่งขันฟุตบอลระหว่างโรงเรียน โดยการใช้แบบสอบถาม กับนักฟุตบอลชายหญิงจำนวน 98 คน เป็นชาย 52 คน และหญิง 46 คน ผลการศึกษานี้รองรับการศึกษาที่ผ่านมา พบปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของเด็กเพื่อ ความสนุก การมีส่วนร่วม และการพบเพื่อนใหม่ ในส่วนของเด็กกีฬามีความสนใจในเรื่องของสมรรถภาพร่างกาย ผลแพ้ชนะ และไม่ค่อยให้ความสนใจในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลในทีม

ปีทานคอร์ต (Betancourt, 1985) ทำการศึกษาในเรื่องของผลกระทบของการแข่งขันที่มีต่อแรงจูงใจของเด็ก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลแพ้ชนะของการแข่งขันที่มีต่อแรงจูงใจภายในของเด็ก ใช้ทฤษฎีการอ้างเหตุผลของ Kruglanski's Endogenous เป็นพื้นฐาน แรงจูงใจของเด็ก 52 คน ระดับ 3 - 6 วัดโดยใช้แบบสอบถามและวัดพฤติกรรม แบ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงการแข่งขันและกลุ่มที่ไม่อยู่ในช่วงการแข่งขัน การวิจัยชี้ให้เห็นว่าในกลุ่มที่อยู่ในช่วงการแข่งขันมีแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น และแรงจูงใจจากการแข่งขันจะค่อย ๆ ลดลงตามระยะเวลา

จิน และคณะ (Jinh et al., 1996) ทำการศึกษาในเรื่องของแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักกีฬาในระดับนักเรียน วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้เพื่อสำรวจเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักกีฬาระดับนักเรียน 542 คนมีอายุอยู่ระหว่าง 15 - 25 ปี เป็นนักเรียนที่เข้าใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (PMQ) ประกอบด้วยการรับรู้ข้อมูล เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจากการวิจัยพบว่า เหตุผลที่สำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนได้หวั่นระดับเยาวชน เกี่ยวกับอารมณ์ (ความสนุก ความรักในกิจกรรม เป็นต้น) และเหตุผลสำคัญที่จะทำให้เลิกกระทำเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับปัญหาของสุขภาพ (การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย ความผิดปกติของร่างกาย เป็นต้น) ส่วนในเรื่องของรางวัล (ทุนการศึกษา การงานที่ดีขึ้น และการศึกษา เป็นต้น) และหลังจากการเปรียบเทียบแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาชายมีการอ้างเหตุผลที่เป็นภายในบ่อยมากกว่านักกีฬาหญิง

จากการศึกษาของสุรชัย พันธุ์กำเนิด (2544) ที่ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา เพื่อเปรียบเทียบลักษณะของแรงจูงใจ จำนวน 319 คน ใช้แบบสอบถามแรงจูงใจภายในภายนอกของไวส์ พบว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะของแรงจูงใจเป็นแบบภายในกล่าวคือ มีความมุ่งมั่นต่อการเล่นกีฬาเพื่อการพัฒนา และความรู้สึกรักพึงพอใจต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

๑

๗๑๖.๓๓๔

๙ ๓๒๑ ๕

๑

180215

ฟุตบอล

ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่อยู่กันคืบและได้รับความนิยมสูงที่สุดในโลก เป็นที่ยอมรับกันว่าฟุตบอลได้เริ่มต้นเล่นกันในประเทศอังกฤษในศตวรรษที่ 19 แต่ในขณะเดียวกันประเทศจีนก็มีหลักฐานที่ทำให้เข้าใจว่ากีฬาฟุตบอลอาจมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีนก่อน ซึ่งมีหลักฐานการบันทึกเรื่องราวไว้เมื่อประมาณ 200 ปีก่อนคริสต์ศักราชว่า ชาวจีนได้มีการเล่นเกม ๆ หนึ่ง เรียกว่า “ทสิชู” (Tsu Chu) ทสิ หมายถึง การเตะ และ ชู หมายถึง ลูกบอล ส่วนชาวญี่ปุ่นก็เป็นชนชาติที่มีการเล่นเกมนี้เช่นกัน ซึ่งเรียกว่า “เกมาริ” (Kemari) มีผู้นิยมเล่นกันมาตั้งแต่ก่อนคริสต์ศักราช และได้รับการพัฒนาในช่วงศตวรรษที่ 17 แต่อย่างก็ตามจากหลักฐานของชาวกรีกโบราณและโรมัน โบราณก็มีการเล่นเกมประเภทฟุตบอลเช่นกัน ในประเทศกรีกเรียกชื่อเกมว่า “อีพิสไครอส” (Episkyros) และชาวโรมันเรียกชื่อเกมว่า “ฮาพาสตัม” (Harpastum) เกมนี้เป็นการเล่นที่มีจุดมุ่งหมาย หรือประตูของฝ่ายตรงข้าม แล้วเตะลูกบอลไปยังจุดที่ต้องการ ต่อมาชาวโรมันได้นำเกมนี้ไปเล่นที่อังกฤษ และชาวอังกฤษก็ได้ปรับปรุงวิธีการเล่น เทคนิคการเล่น ตลอดจนกติกาการเล่น และในปี ค.ศ. 1314 ได้มีพระราชบัญญัติห้ามเล่นเพราะเป็นเกมที่รุนแรง เกิดการบาดเจ็บ กำหนดโทษจำคุกแก่ผู้ที่เล่นกีฬาฟุตบอลภายในเมืองลอนดอน

ในปี 1801 กีฬานี้ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น มีการกำหนดขนาดสนาม 80 - 100 หลา จำนวนผู้เล่นให้เหลือข้างละ 11 คน กองหน้า 9 คน ประตู 2 คน ผู้รักษาประตูใช้เท้าเล่น จนกระทั่งเหลือประตู 1 คน และใช้มือในการเล่นในปี 1880

กีฬาฟุตบอลในประเทศไทยเริ่มมีการเล่นฟุตบอลในรัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงสนพระทัยฟุตบอลเป็นอย่างมาก ถึงกับทรงเล่นกีฬาฟุตบอลด้วยพระองค์เอง และทรงตั้งทีมฟุตบอลส่วนพระองค์ ชื่อ ทีมเสือป่า (โหดป่า) และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในปี พ.ศ. 2459 และทรงสมัคเป็นภาคีสมาชิกสมาพันธ์ฟุตบอลระหว่างชาติด้วย ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลนับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งสิ่งหนึ่งของสังคมไทย เพราะกีฬาฟุตบอลมีความโดดเด่นหรือมีประชาชนสนใจมากที่สุด มีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทั้งภายในและภายนอกประเทศ สื่อต่าง ๆ ให้ความสนใจในกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างมาก ทั้ง โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น และความสำคัญของกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้นมากเป็นลำดับ เนื่องจากในปัจจุบันความนิยมในการเล่นและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะประชาชนมองเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับซึ่งแต่ละคนจะเลือกชนิดกีฬาได้ตามใจชอบ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องพิจารณารูปร่าง ความถนัด และความสนใจ โดยต้องมีความเหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเห็นได้ว่ากีฬาฟุตบอลมีประวัติและ

วิวัฒนาการมายาวนานและเป็นกีฬาอดนินยที่มีการเล่นอย่างแพร่หลาย เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อผู้มีส่วนร่วม โดยเฉพาะผู้เล่นเป็นอย่างมาก และในปี พ.ศ. 2534 สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยได้มีการยกระดับการแข่งขันฟุตบอลเป็นการแข่งขันกึ่งอาชีพ โดยใช้ชื่อว่า ไทยแลนด์เซมิโพรลีก และเปลี่ยนมาเป็น ฟุตบอล ไทย ลีก ในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการยกระดับให้นักกีฬามีการพัฒนา และรวมทั้งมีเงินตอบแทนจากการเข้าร่วมการแข่งขันด้วย

ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอลมีประโยชน์พอที่จะสรุปได้ดังนี้ (ประโยค สุทธิสง่า, 2541, หน้า 7) คือ

1. ประโยชน์ทางกาย

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความสามารถที่จะทำงานได้
- 1.2 ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- 1.3 ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเจริญแข็งแรงยิ่งขึ้น
- 1.4 ทำให้ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 1.5 ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดมากขึ้น
- 1.6 ทำให้การขับถ่าย และรักษาอุณหภูมิความร้อนของร่างกายดีขึ้น
- 1.7 เป็นกิจกรรมที่รวมการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เกือบทุกชนิด

2. ประโยชน์ทางจิตใจ

- 2.1 ช่วยทำให้จิตใจสบายขึ้น อารมณ์แจ่มใส สดชื่นขึ้น
- 2.2 ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง
- 2.3 เป็นกิจกรรมนันทนาการสิ่งหนึ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในกรณีที่ต้องการ
- 2.4 เป็นการระบายอารมณ์ที่ดีทางหนึ่ง
- 2.5 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์
- 2.6 ช่วยทำให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และช่วยส่งเสริมไหวพริบ
- 2.7 ก่อให้เกิดความมีน้ำใจนักกีฬา

ฟุตบอลอาชีพ

ปัจจุบันความก้าวหน้าของกีฬาฟุตบอลได้ก้าวไปไกลมาก เช่น ในยุโรป และอเมริกาใต้ ได้มีกีฬาฟุตบอลอาชีพและสมัครเล่นควบคู่กันไป ฟุตบอลในระดับอาชีพได้มีการเริ่มเล่นอย่าง

จริงจังในประเทศอังกฤษ ซึ่งทำรายได้และมีค่าตัวสูงมาก เช่น นักฟุตบอลที่เล่นอยู่ใน พรีเมียร์ลีก ประเทศอังกฤษ หรือใน ลา ลีกาประเทศสเปน เป็นต้น ในปี 2534 ประเทศไทยเริ่มมีการยกระดับการแข่งขันฟุตบอลกึ่งอาชีพ และปัจจุบันมีการแข่งขันในระบบฟุตบอลอาชีพ ซึ่งจะเห็นได้ว่ากีฬาฟุตบอลมีความสำคัญมาก เพราะทำให้นักกีฬาฟุตบอลที่เอาจริงจังกับกีฬานี้ได้รับความสำเร็จหลายคน ตลอดจนโค้ชที่มีความสามารถก็มีค่าตัวแพงและสามารถที่จะฝึกจนเป็นอาชีพได้ (ประ โยค สุทธิสง่า, 2531) ส่วนรายได้ของนักฟุตบอลแต่ละคนไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความสามารถและสถานะทางการเงินของสโมสร ตัวอย่างเช่น

ทีม บีอีซี เทโรศาสน ซึ่งถือว่าเป็นทีมที่มีความพร้อมทางการเงินมากที่สุดในประเทศไทย ได้ทำการแบ่งเกรดนักกีฬาฟุตบอลออกเป็น

นักเตะทีมชาติชุดใหญ่ ได้รับเงินเดือน ๆ ละ 20,000 บาท

ทีมชาติชุดซีเกมส์ ได้รับเงินเดือน ๆ ละ 6,000 บาท

เยาวชนทีมชาติ ได้รับเงินเดือน ๆ ละ 5,000 บาท

ส่วนเงินเบี้ยเลี้ยงซ้อม

ทีมชาติ ได้รับเงินเบี้ยเลี้ยงซ้อม 900 บาท/วัน

ทีมชาติชุดซีเกมส์ ได้รับเงินเบี้ยเลี้ยงซ้อม 600 บาท/วัน

อดีตทีมชาติ ได้รับเงินเบี้ยเลี้ยงซ้อม 500 บาท/วัน

และเมื่อถึงช่วงทำการแข่งขันหากผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมชนะเลิศจะมีเงินโบนัส 15,000 บาท/ทีม

แรงจูงใจกับกีฬาฟุตบอล

แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่ง ที่ช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาทุ่มเทกำลังความสามารถของตนเอง ในการฝึกซ้อม ซึ่งนักกีฬาต้องมีความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญและเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจากการเข้าร่วมการแข่งขัน นักกีฬาจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมอย่างมากเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เพื่อให้มีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ความขยัน ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และความจริงจังในการฝึกซ้อม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น ซึ่งนับว่าแรงจูงใจมีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่น การเตรียมทีม และการฝึกซ้อมกีฬา อีกทั้งระดับและการคงระดับแรงจูงใจให้ยาวนานต่อเนื่องมีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬาและส่งผลต่อการพัฒนาการกีฬาโดยรวม จากความหลากหลายของนักกีฬาทั้ง วัย อายุการเป็นนักกีฬา ธรรมชาติของกีฬา ประสบการณ์เล่น ฐานะทางสังคมของครอบครัว มีผลและรับผลต่อ ระดับและการคงระดับของแรงจูงใจ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาสรุปได้

ว่านักกีฬาที่มีแรงจูงใจที่เป็นภายในคือ ชอบสนุกสนาน ทำท่าย มากกว่าที่จะเป็นแรงจูงใจจากภายนอก แต่กระแสสังคมการกีฬาและสภาวะแรงจูงใจของนักกีฬาในประเทศไทยจึงมีการเปลี่ยนแปลงและส่งผลโดยตรงต่อการสร้างทัศนคติ ค่านิยม แรงจูงใจและพฤติกรรมกรรมการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งปัจจุบันมีเงินรางวัลถูกกำหนดอย่างชัดเจนและสูงขึ้น การมีแบบอย่าง การได้รับการยอมรับและกระแสความนิยม ปัจจุบันวงการกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยก็มีการแข่งขันในระดับอาชีพเช่นเดียวกับหลาย ๆ ประเทศในยุโรป อเมริกา และอเมริกาใต้ ซึ่งรายได้จากการเป็นนักฟุตบอลอาชีพนับได้ว่าเป็นรายได้ที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับอาชีพอื่น จึงทำให้นักกีฬาฟุตบอลหลายคนจึงมีความต้องการที่จะเป็นนักฟุตบอลอาชีพ ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลเหล่านั้นอาจจะมีแรงจูงใจภายในที่อยู่ในระดับสูง หรืออาจจะมีแรงจูงใจภายนอกที่ผลักดันให้นักกีฬาฟุตบอล ออกมาเล่นฟุตบอล เพื่อความต้องการที่จะมีชื่อเสียง เงินรางวัล เกียรติยศ ความต้องการนั้นอาจจะเป็นแรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งที่ผลักดันให้นักกีฬาเกิดความพยายามในการกระทำ การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพื่อให้บรรลุในสิ่งที่คาดหวัง แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถส่วนตัวบุคคลของนักกีฬาฟุตบอลและวงการกีฬาฟุตบอล เพราะฉะนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวงการกีฬาฟุตบอลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของแรงจูงใจ