จิตวิทยาการกีฬา

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุด ต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางจิต (Psychological Fitness) และทักษะกีฬา (Sport Skills) สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาไปได้สูงสุด และมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มากกว่า



ปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ ฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬามาอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ ดังนั้นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจจึงควรเริ่มตั้งแต่การเข้าสู่การเล่นกีฬาในระดับเยาวชนและค่อย ๆ พัฒนาฝึกฝนจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขันในระดับสูงขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ จิตวิทยาการกีฬาไม่เพียงแต่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬาเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม และความมีน้ำใจนักกีฬาควบคู่ไปด้วย

นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตดี หมายถึง การที่นักกีฬามีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถตนแองและผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข หากจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างการเล่นหรือแข่งขันกีฬา สามารถเลือกใช้ทักษะจิตใจที่ถูกต้องมาบำบัดหรือขจัดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นั้นให้หมดไปหรือลดลงได้



ภาพที่ 9.2 ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา (Anshel, 2003)

แหล่งที่มารูปภาพ หนังสือวิทยาศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกาย

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา แยกออกเป็น 2 คำ คือ จิตวิทยา (Psychology) กับ กีฬา (Sport)

            **จิตวิทยา** ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ “Psyche” หมายถึง จิตวิญญาณ (Mind, Soul) กับคำว่า “Logos” หมายถึง ศาสตร์ วิชา วิทยาการ (Science, Study)

            แกริสัน (Garrison, 1992) นิยาม “จิตวิทยา” ไว้ว่า เป็นการศึกษาพฤติกรรม (Behaviour) และกระบวนการทางปัญญา (Mental Processes) ของมนุษย์ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่สิ่งที่บุคคลคิด รู้สึก เป็นต้น

            พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายว่า จิตวิทยา คือ วิชาว่าด้วยจิตวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์พฤติกรรม และกระบวนการของจิต

            สรุปได้ว่า จิตวิทยา (Psychology) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตและกระบวนการทางจิตด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์

            **กีฬา**เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Sport” เป็นคำที่ตัดตอนมาจาก “Disport” แปลว่า เล่น สนุก หรือทำให้เพลิดเพลิน ตามพจนานุกรมฉบับบราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ โดยเป็นการเล่นภายใต้กฎ กติกา เนื้อที่ และขอบเขตที่กำหนด

            ความหมายของคำว่า **“จิตวิทยาการกีฬา”**  ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Sports Psychology ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

            สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

            ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่นำเอาหลัก จิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

            กรมพลศึกษา (2556) ให้ความหมายว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดคาวมสามารถของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

            จากความคิดเห็นดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายที่นำหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

### วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา

            องค์ประกอบด้านจิตใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ ซึ่งจะมีผลสืบเนื่องไปยังพฤติกรรม มีหลายปัจจัยที่ทำให้ภาวะจิตใจของนักกีฬาเกิดความไม่มั่นคงและบ่อยครั้งจะพบว่านักกีฬาที่ไม่ได้มีการฝึกฝนด้านจิตใจมาอย่างดีพอ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งที่นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์และมีทักษะกีฬาที่ดี ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

            1. เพื่อศึกษาผลของภาวะจิตใจและอารมณ์ที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา

            2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่มีต่อภาวะจิตใจและอารมณ์

            3. เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อการเล่นกีฬา

### ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

            1. ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง

            2. ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์

            3. ทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา รวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกด้านจิตใจ

1. มีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติและสามารถขจัดสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจได้

3. สามารถจัดการกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความกดดันได้

4. มีแรงจูงใจในระดับเหมาะสมและส่งดีต่อความสามารถทางการกีฬา

5. การพัฒนาทักษะการสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

6. การพัฒนาความคิดและความเชื่อของตนเองในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล4

7. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองภายหลังได้รับการบาดเจ็บ

8. การเกิดความสามัคคีภายในทีม

### บทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬา

**กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ให้ความรู้** มีหน้าที่ในการให้การศึกษาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถเชิงวิทยาการ จบการศึกษาจากหลักสูตรที่มีความเฉพาะเจาะจงในสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬา มีความรู้เฉพาะทางขั้นสูงและทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของนักกีฬา นอกจากนั้นยังช่วยให้นักกีฬามีความสนุกสนานอยู่กับการเล่นกีฬาได้อย่างยาวนานและมีความสุข และใช้กีฬาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

**กลุ่มที่ 2 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่นักวิจัย** มีหน้าที่ในการศึกษาวิจัย แสวงหาองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำมาพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

**กลุ่มที่ 3 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา** มีหน้าที่ในการให้คำปรึกษากับนักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในกระบวนการให้คำปรึกษาและการเป็นผู้นำด้านการฝึกทักษะจิตใจ

ในปัจจุบันมีจำนวนผู้ที่สำเร็จการศึกษาทั้งระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ในสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้ทำหน้าที่ทั้งเป็นผู้ให้ความรู้ในสถาบันการศึกษา นักวิจัยในหน่วยงานภาครัฐ และผู้ให้คำปรึกษากับนักกีฬา

### หลักการทางจิตวิทยาการกีฬา (Principles of Sport Psychology)

**1. สมาธิ ความตั้งใจ (Concentration)** การมีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่กระทำ เช่น นักฟุตบอลควรมีสมาธิอยู่กับลูกบอล ผู้เล่นในสนาม และสถานการณ์ขณะนั้น นักกีฬาทีได้รับความกดดันจากความคาดหวังที่จะเล่นได้ดี การเฝ้าติดตามคะแนนของตนเองและคู่ต่อสู้ การวิเคราะห์การเล่นของทีมฝ่ายตรงข้ามและระมัดระวังการเล่นของตนเอง ส่วนมากผู้ฝึกสอนจะควบคุมสมาธิของนักกีฬา โดยการให้หานใจลึกๆ หรือหลับตานิ่งๆ สักครู่ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาเบื้องต้น แต่อีกวิธีหนึ่งคือ การคิดดีกับตนเอง การสร้างความเชื่อมั่น ความกล้าที่จะนำเทคนิควิธีการที่ได้ฝึกซ้อมมาใช้ในการเล่นครั้งต่อไปมากกว่าที่จะพยายามปรับเทคนิคทันทีทันใด ยิ่งทำให้เสียสมาธิมากขึ้น

อุปสรรคหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสมาธิของนักกีฬา

-          การเล่นที่ผิดพลาด

-          ความเครียดและความวิตกกังวล

-          คู่ต่อสู้ ฝ่ายตรงข้าม

-          ผู้ตัดสิน

-          ผู้ชม

-          ความเหนื่อยล้า สภาพร่างกาย

-          สภาพอากาศ

-          ผู้ฝึกสอนกดดันนักกีฬาขณะแข่งขัน

แนวทางการเสริมสร้างสมาธิให้กับนักกีฬา

-          กำหนดเป้าหมายในการเล่น ใช้คำพูดหรือท่าทางที่สอดคล้องกระตุ้นนักกีฬา

-          การบันทึกเตือนความจำ เช่น ให้นักกีฬาจดบันทึกประจำวัน เพื่อกระตุ้นเตือนความจำและเป็นการระบายอารมณ์ได้อีกวิธีหนึ่ง

-          การฝึกปฏิบัติในสิ่งที่ถูกเป็นประจำ เพื่อสามารถปฏิบัติได้รวดเร็วและแม่นยำขึ้น ลดเวลาในการคิดสิ่งอื่น ทำให้สมาธิดีขึ้น

-          จินตภาพ นึกถึงเรื่องที่ฝึกซ้อมเพื่อกระตุ้นเตือนความจำ

**2.ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence)** เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬากล้าตัดสินใจ ตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้องตลอดจนผลที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะดีหรือไม่ดีอย่างที่คาดหวัง นักกีฬาต้องเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้มั่นใจในความสามารถของตนเอง สิ่งที่ชัดเจนที่เกี่ยวกับการเล่น คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจในการเล่นกับผลการเล่น ทำให้นักกีฬาอยู่ในความรู้สึกที่เป็นบวกและควบคุมได้ แสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ผู้ฝึกสอนสามารถสำรวจความมั่นใจของนักกีฬาโดยการสังเกตจากสีหน้า ความพยายาม ปฏิกิริยาต่าง ๆ

เทคนิคในการสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา

-          เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย การกำหนกเป้าหมายต้องส่งผลต่อแรงจูงใจและสภาวะในทางบวกของจิตใจนักกีฬา

-          เทคนิคการจินตภาพ ผู้ฝึกสอนที่ต้องการให้นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่สอนไปในสนาม มีความมั่นใจในการแข่งขันมากขึ้น การทบทวนสิ่งเหล่านั้นในใจขณะที่ไม่ได้ฝึกซ้อมหรือแข่งขันจะทำให้นักกีฬามีความพร้อม มีความมั่นใจ ความเครียดน้อยลง และทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีด้วย

**3.ทักษะทางจิตในการควบคุมตนเอง (Emotional Control)** ให้กระทำหรือมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นความสามารถทางจิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาทุกคน นักกีฬาที่ดีควรสามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ ปัญหาหลักที่สำคัญที่นักกีฬาต้องทำความเข้าใจ คือ การพยายามควบคุมสิ่งควบคุมไม่ได้ จะยิ่งทำให้เกิดความสับสน เช่น เราไม่สามรถควบคุมการเล่นของฝ่ายตรงข้ามหรือการตัดสินของผู้ตัดสินได้ แต่สิ่งที่ควบคุมได้คือตัวเอง ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องร่วมมือกันในการจัดสถานการณ์และการฝึกที่สร้างประสบการณ์ในการควบคุมตัวเองของตนเอง เปลี่ยนอารมณ์จากด้านลบเป็นด้านบวกได้

สาเหตุของอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา

-          ความผิดพลาดในการตัดสินของผู้ตัดสิน

-          การเล่นผิดพลาดของตนเองและเพื่อนร่วมทีม

-          การปะทะกันระหว่างการแข่งขัน

-          ความเครียด / กดดัน / วิตกกังวล



ภาพที่ 9.3 การตัดสินที่ผิดพลาด ส่งผลต่ออารมณ์ของนักกีฬา

**4.ความมุ่งมั่น ทุ่มเทในการฝึกซ้อม (Commitment)** เพื่อพัฒนาระดับความสามารถและการนำความสามารถที่มีไปใช้ในการแข่งขัน ความมุ่งมั่นนำไปสู่ความพยายามที่มากกว่า การคิดหาหนทางและยังอดทนอดกลั้นเพื่อฟันฝ่าแม้มีอุปสรรค มีความกดดันทุกสภาวะที่เป็นลบ ไม่เป็นอย่างที่คาดหวังทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้ฝึกสอนมีหน้าที่สร้างสรรค์วิธีการฝึกและจุดมุ่งหมายที่นักกีฬาทำได้ การฝึกที่มีความหลากหลาย การสร้างสถานการณ์ที่มีความท้าทายให้นักกีฬาทุ่มเทเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ๆ

สาเหตุที่ทำให้นักกีฬาไม่อยากมาซ้อมหรือแข่งขัน

-          สังคมรอบตัวของนักกีฬา เช่น งาน การเรียน ครอบครัว เพื่อนฝูง ฯลฯ

-          ไม่มีพัฒนาการ / เล่นไม่ดีขึ้น

-          ไม่มีส่วนรับทราบในการวางแผนการฝึก การมีส่วนร่วมช่วยกระตุ้นนักกีฬาได้อีกวิธีหนึ่ง

-          ไม่เห็นความสำคัญในการฝึกซ้อม

-          ขาดความสนุกและความสนใจในการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ

-          ความเครียดจากการแข่งขัน

-          ปัญหาการบาดเจ็บ

-          ขาดเป้าหมายในการเล่นที่ตื่นเต้น ท้าทาย

-          มีความรู้สึกไม่ดีกับผู้ฝึกสอน หรือ เพื่อนร่วมทีม

วิธีการสร้างความมุ่งมั่นให้กับนักกีฬา คือ การสนับสนุนทางสังคม (ครอบครัว เพื่อน ทีมงาน ผู้ฝึกสอน ฯลฯ) และการกำหนดเป้าหมาย การตั้งจุดมุ่งหมายมีความสำคัญอย่างมาก เป็นการกำหนดกรอบแนวปฏิบัติและวิธีการเล่น ช่วยสร้างความพยายาม ความมุ่งมั่น สร้างเสริมกำลังใจและลดความวิตกกังวล ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการกำหนดเป้าหมายโดยใช้หลัก SMARTER

S    -   Specific                   เป้าหมายมีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง

M   -   Measurable             สามารถวัดและประเมิณผลได้

A   -   Accountability          มีเหตุผลและสามารถอธิบายได้

R   -   Realistic                  อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริง

T    -   Time                       การกำหนดระยะเวลา

E    -   Exciting                  มีความท้าทาย

R   -   Recorded                สามารถบันทึกและตรวจสอบได้

### ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Mental Skills)

        การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาพื้นฐานเพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้นักกีฬาในทีมมีหลายอย่างโดยแต่ละอย่างก่อให้เกิดทักษะเพื่อความแข็งแกร่งของจิตใจที่แตกต่างกัน

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551 อ้างถึงใน กรมพลศึกษา, 2556) ได้เสนอแนวทางการสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดขึ้นและคงที่ตลอดไป ดังนี้

-          นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งเพียงใด โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยาก ความไม่แน่นอนจะเกิดขึ้นตามมา

-          นักกีฬาต้องมีทักษะทางจิตที่ดี คนที่เล่นกีฬาได้ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลายไม่ว่าจะสถานการณ์ใดก็ตามเพราะการมีจิตใจที่มั่นคง การเล่นที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง มักมีสาเหตุจากความไม่แน่นอนขึ้น ๆ ลง ๆ ของจิตใจ

โดยสรุป ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิดหรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรตระหนักและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความเข้มแข็งทางจิตใจว่าสามารถทำให้เกิดได้ด้วยตัวของเราเอง เช่นเดียวกับความเข้มแข็งด้านร่างกายและทักษะกีฬา เพียงแต่ต้องรู้วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

### วิธีการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Mental Skills Training)

การควบคุมการหายใจ (Breath Control) การหายใจในเชิงของการเตรียมความพร้อมและการเล่นกีฬาที่การหายใจของนักกีฬามีการเปลี่ยนแปลง การหายใจที่ผิดไปจากปกติทำให้การทำงานของร่างกาย ทักษะและจิตใจเปลี่ยนไปได้ การฝึกหายใจอย่างเป็นระบบในช่วงที่ไม่เกี่ยวกับการแข่งขัน จะช่วยให้การหายใจในช่วงการแข่งขันหรือในสถานการณ์ที่คับขันกดดันเป็นปกติมากขึ้นผู้ฝึกสอนสามารถฝึกนักกีฬาในเรื่องการหายใจเพื่อการเล่นกีฬา  ดังนี้

            1. หาที่สงบ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไปในการฝึก

            2. ให้นักกีฬานั่งในท่าที่สบาย ชุดไม่รัดแน่นมาก บอกให้นักกีฬารู้สึกสบาย ๆ ไม่เกร็ง
ขณะฝึก

            3. เริ่มต้นการฝึกโดยให้นักกีฬาหลับตาหายใจเข้าและออกให้ลึกกว่าที่เคยทำตามปกติ

            4. ให้นักกีฬารับรู้การเข้า-ออกของลมหายใจ ผ่านจมูก หลอดลม ไปยังปอดและหัวใจ ช้าและลึก ปฏิบัติเช่นนี้ 2-3 นาที

            5. หายใจออก ผ่านหลอดลมและพ่นอากาศออกทางปากช้า ๆ ยาวๆ แล้วหายใจเข้า

            6. ทำต่อเนื่องกันไป โดยให้นักกีฬารับรู้ถึงการเข้า – ออกของลมหายใจ

            7. ใช้เวลาในการฝึกอย่างต่อเนื่อง 10-15 นาที ในแต่ละครั้ง

            การฝึกควบคุมการหายใจ นอกจากจะช่วยให้นักกีฬามีสมาธิมากขึ้นแล้ว  ยังช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายได้ด้วย แต่ต้อง ฝึกอย่างจริงจัง  ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

**การจินตภาพ (Imagery)** คือ การนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือการสร้างภาพใหม่ (Create) ให้เกิดในใจโดยผ่านระบบประสาททั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส (กาย) และความรู้สึก (ใจ) แล้วนำไปสู้กระบวนการเห็นเป็นภาพ (visual) ได้ยิน (Auditory) ได้กลิ่น (Olfactory) รู้รส (Taste) รู้สึกกับการสัมผัส (Tactile) และรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (kinesthetic) ในมโนทัศน์หรือในจอใจของแต่ละคน เทคนิคการจินตภาพช่วยให้นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ได้สอนไปในสนามการทบทวนสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นในใจขณะที่ไม่ได้ฝึกซ้อม นอกฤดูกาลแข่งขัน หรือแม้แต่ขณะอยู่ในการแข่งขัน ช่วยให้นักกีฬามีความพร้อม ความมั่นใจ ความมั่นใจ ความเครียดน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดี และยังเหมาะอย่างยิ่งกับนักกีฬาที่ไม่สามารถฝึกซ้อมจริงในสนามได้ ไม่ว่าจะเกิดจากสภาพร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือไม่มีสนามฝึกซ้อมการฝึกซ้อมในใจจะช่วยให้นักกีฬาไม่ร้างเลือนการฝึกซ้อม เพราะร่างกายจะเกิดความคุ้นเคยกับการรับรู้ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสต่อปฏิกิริยาตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ในวิถีทางที่คล้ายคลึงกับการฝึกซ้อมจริงในสนาม

**วิธีการฝึกจินตภาพ**

ผู้ฝึกสอนควรชี้แจงให้นักกีฬาได้รับรู้ เข้าใจความสำคัญและเห็นคุณค่าของการฝึกจินตภาพก่อนที่จะเริ่มการฝึกตามแนวทางดังนี้

1. เริ่มต้นฝึกคล้ายกับการควบคุมลมหายใจ คือหาสถานที่เงียบสงบ อากาศปลอดโปร่ง

2. เริ่มการฝึกด้วยการควบคุมลมหายใจให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง

3. เรียนรู้และพัฒนาการรับรู้ก่อน เริ่มต้นรับรู้ทั้งภาพ เสียง สัมผัส กลิ่น อาจฝึกโดยการเดินในบริเวณที่วาง โล่ง ปราศจากสิ่งกีดขวางเพื่อรับรู้การสัมผัสของเท้ากับพื้น การเห็นเส้นทางเดินและสภาพแวดล้อม เสียงที่เกิดจากการเดิน แล้วจึงหลับตาแต่ยังคงเดินต่อไป รับรู้การยกเท้า การก้าวและการวางเท้าอย่างต่อเนื่อง

4. การควบคุมความชัดเจนขณะจินภาพ ให้นึกถึงสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น หรือได้สัมผัสให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นั่นคือความชัดเจนที่จะส่งผลต่อสิ่งที่นักกีฬาจะใช้ในโอกาสข้างหน้า นักกีฬาสามารถฝึกความชัดเจนในขณะจินตภาพได้โดยเริ่มจากสิ่งที่คุ้นเคย อาจจะนึกถึงห้องนอนที่คุ้นเคย จะช่วยให้การฝึกมีความชัดเจนขึ้น

5. การพัฒนาการควบคุมภาพ นอกจากเห็นและรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว การเห็นสิ่งที่ต้องการเห็นหรืออยากให้เกิดในใจก็ต้องฝึกให้มีด้วย วิธีการง่ายๆ คือ ลองเริ่มต้นนึกถึงหน้าของเพื่อนร่วมงาน ทีม ขณะยิ้ม หัวเราะ โกรธ ร้องไห้ หรือดีใจ การเปลี่ยนแปลงภาพเหล่านี้ในใจช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมการจินตภาพได้ดีขึ้น

6. ฝึกการจินตภาพที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมากขึ้น ตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย เดินลงไปที่สนาม การปะทะกับฝ่ายตรงข้าม เสียงที่เกิดขึ้น บรรยากาศในสนาม และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่น

หากฝึกจินตภาพอยากต่อเนื่อง จริงจัง ก็สามารถทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางจิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเล่นที่ดีขึ้นด้วย

**การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)** การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ท้าทายและชัดเจนจะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนาระดับความสามารถ ช่วยให้เกิดความมั่นใจ ทุ่มเท มุมานะ พยายามทำให้การฝึกไม่น่าเบื่อหน่าย การกำหนดเป้าหมายในการฝึกและเล่นกีฬานั้น ช่วยสร้างบรรยากาศของการฝึกร่วมกันเป็นทีม สร้างความเข้าใจระหว่างกัน ทุกคนมีเป้าหมายว่าจะเล่นเพื่อทีม จึงต้องฝึกและทำให้ดีขึ้น ถึงแม้บางครั้งจะเบื่อหรือขี้เกียจก็ตาม เมื่อต้องทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายจึงต้องทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีกฎเกณฑ์กับตัวเองมากขึ้น  จึงทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย

ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถกำหนดเป้าหมายที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและสภาวะทางบวกของจิตใจนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน  ดังนี้

-          กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง  ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป

-          กำหนดเป้าหมายที่ยาก  แต่ทำได้และท้าทาย

-          กำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว

-          กำหนดเป้าหมายที่การเล่น  วิธีการ ไม่ใช่ผลการแข่งขัน

-          เขียนเป้าหมายลงในกระดาษเป็นลายลักษณ์อักษร

-          กำหนดเป้าหมายของทีม และเป้าหมายของแต่ละคน

-          พัฒนาวิธีการที่จะช่วยให้นักกีฬาบรรลุเป้าหมาย

-          ใช้หลักการเสริมแรงประกอบการฝึก

การกำหนดเป้าหมาย สามารถกำหนดได้ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว แต่การกำหนดระยะสั้นจะให้ผลมากกว่า เพราะสามารถควบคุมและการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่า

**การพูดกับตนเอง (Self-Talk)** การใช้ทักษะการพูดกับตนเองใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิด เพิ่มความเชื่อมั่น และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างและหลังการแข่งขัน  โดยผู้ฝึกสอนจะต้องให้นึกถึงสถานการณ์ที่ผ่านมาและจินตนาการสถานการณ์เพื่อผ่าน

ไปสู่กระบวนการภายในใจ ซึ่งการพูดกับตนเองควรจะออกมาในทางบวก ในสถานการณ์การเล่นนั้นอาจทำได้ดังนี้                                                                                                                                                                    -ให้นักกีฬาเขียนข้อความที่คิดว่าจะพูดลงในกระดาษ แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมาพูดคุยวิเคราะห์หรืออภิปรายร่วมกัน

-ฝึกให้นักกีฬาเขียนคำพูดที่คิดว่าจะใช้ระหว่างการเล่นที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจเกี่ยวกับทักษะที่ต้องกระทำ การควบคุมสมาธิและอารมณ์

-ถามนักกีฬาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันหรือการฝึกหนักๆ ว่า เขาคิดอย่างไร แล้วก็ปรับความคิดของเขาให้เหมาะสม เปลี่ยนความคิดที่เป็นลบไปเป็นจริงหรือในทางที่บวก

        **ตัวอย่างการพูดกับตนเองที่ส่งผลต่อการเล่นของนักกีฬา**

การพูดในสิ่งที่ดี เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจของนักกีฬา เพื่อสร้างสรรค์เกมการแข่งขันให้มี ประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาด้วยกันจะสามารถนำสิ่งนี้มาใช้ได้เป็นอย่างดี เช่น “เราต้องทำได้” “ทำให้ดีที่สุด” “แข่งกับตัวเองก็พอ” “เล่นให้ได้อย่างที่ซ้อม”

การใช้คำพูดที่มีพลัง เป็นคำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้สู้ ถึงแม้ว่าจะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า แต่ผู้ฝึกสอนแลนักกีฬาด้วยกัน ก็ใช้คำพูดที่เป็นพลังให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้ได้ เช่น “สู้ๆ” “สู้ตาย” “สู้โว้ย”



ภาพที่ 9.4 การใช้คำพูด สร้างความฮึกเหิมเเก่นักกีฬาแหล่งที่มารูปภาพ https://sport.sanook.com/268377/

**การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)** เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกิดขึ้นเพราะภาวะความตึงเครียดเกร็งที่กล้ามเนื้อมากเกินไป ความตึงเครียดทางกายมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ทำให้สมรรถนะในการทำงานของกล้ามเนื้อสูญเสียไป และมีผลทางอ้อมต่อสมรรถภาพทางจิตด้วยเช่นกัน ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และความวิตกกังงลตามมาจนเป็นผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา ในทางจิตวิทยาเรียกภาวะนี้ว่า ภาวะกายคุมจิต ดังนั้นเมื่อกายตึงเครียดทำให้จิตใจขุ่นมัว จึงจำเป็นต้องทำการผ่อนคลายร่างกายก่อนเพื่อจิตใจจะได้แจ่มใสสบายขึ้น ซึ่งวิธีที่จะปฏิบัติง่ายมากแต่ได้ผลดีเยี่ยม คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีนี้ไม่ได้เหมาะกับนักกีฬาเท่านั้น แต่เหมาะกับทุกคนที่มักประสบปัญหากล้ามเนื้อตึงและเกร็งบ่อย

**วิธีการฝึกคลายกล้ามเนื้อ**

1. เริ่มต้นที่การควบคุมลมหายใจ ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คล้ายกับการฝึกจินตภาพ

2. ให้นักกีฬาอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย ในชุดที่ค่อนข้างหลวม

3. หลังจากควบคุมลมหายใจได้สม่ำเสมอดีแล้ว ให้เริ่มนึกถึงกล้ามเนื้อมัดหลักๆ ในร่างกายโดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายลงมาส่วนล่าง หรือในทิศในตรงกันข้ามก็ได้

4. เมื่อถึงกล้ามเนื้อมัดใด ให้เกร็งกล้ามเนื้อนั้นค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วจึงคลายออกพร้อมกับบอกให้ผู้รับการฝึกรับรู้ถึงความแตกต่างดังกล่าวว่า ตอนเกร็งและคลายนั้นแตกต่างกันและรู้สึกอย่างไร

5. ปิดท้ายการฝึกโดยการนึกถึงกล้ามเนื้อทุกมัดพร้อมกันแล้วเกร็งทุกมัดก่อนผ่อนคลาย

6. ระยะเวลาโดยรวมในการฝึก อยู่ประมาณ 25-30 นาทีต่อครั้ง

**แรงจูงใจ (Motivation)** เป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรม ทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม และยังเป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้น ผู้ที่มีแรงจูงใจจะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ  แต่ผู้ที่ไม่มีแรงจูงใจจะไม่แสดงความพยายามหรือเลิกกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย (กรมพลศึกษา, 2556)

**เทคนิคการจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬา**

การจูงใจเพื่อฝึกนักกีฬามีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนจะนำเอาเทคนิควิธีใดไปใช้วิธีต่าง ๆที่จะใช้ขึ้นอยู่กับจังหวะและโอกาสที่จะเลือกมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มระดับความสามารถสูงสุดให้นักกีฬาบรรลุเป้าหมาย ดังนี้

            **1.การสรรเสริญชมเชย (Praise)** การสรรเสริญชมเชยเป็นพลังพิเศษประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามต้องการ ผู้ฝึกสอนจะต้องสังเกต สรรหาวิธีและโอกาสที่จะชมเชยนักกีฬา เช่น ชมเชยเมื่อผู้เล่นมีการพัฒนาที่ดีขึ้น พยายามเอาใจใส่ แก้ไขจุดอ่อนจุดด้อยของตนเอง ในขณะเดียวกันการเยินยอเกินควรก็อาจจะเป็นโทษทำให้ผลการฝึกลดลง หรือ เกิดปัญหาในการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น เกิดความอิจฉาริษยา แบ่งพรรคแบ่งพวก เป็นต้น

            **2.การใช้กฎเกณฑ์และการลงโทษ (Treats and Punishment)** กฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการฝึกกีฬานับเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในด้านการควบคุมและสร้างวินัยนักกีฬา เพื่อฝึกให้นักกีฬาเกิดการยอมรับและเกรงใจ นับถือเชื่อฟังผู้สอน จึงเป็นปัจจัยหนึ่งของการจูงใจ ผู้ฝึกสอนที่เอาจริงเอาจังมักจะใช้กฎเกณฑ์เป็นมาตรการในการฝึกและควบคุมนักกีฬา เช่น นักกีฬาที่มีทักษะด้อยกว่าผู้อื่นจะต้องเพิ่มการฝึกพิเศษเป็นรายบุคคล หรือฝึกเดี่ยวเฉพาะตัว ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในการวางกฎเกณฑ์ที่ยืดหยุ่นได้ เนื่องจากอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ ความเมื่อยล้าเกินไป อันเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในที่สุด

            **3.การปลอบขวัญ (Diversion from Failure)** ในการแข่งขันบางครั้ง นักกีฬาอาจจะพบกับความปราชัยหรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ อาจทำให้เกิดความท้อแท้ สูญเสียกำลังใจ ก็อาจเป็นเหตุให้สมรรถภาพความสามารถของนักกีฬาลดลงและเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะหาวิธีแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดที่มีอยู่ ปรับแผนการเล่น เปลี่ยนตัวนักกีฬา สร้างขวัญและกำลังใจ หรือวางตัวผู้เล่นใหม่เป็นต้น หรืออาจจะจัดกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อปลอบขวัญนักกีฬาให้คลายเครียด โดยการจัดวันพักผ่อน ท่องเที่ยว หรือหยุดซ้อม เป็นกรณีพิเศษ

            **4. การใช้กลวิธี (Use of Gimmicks)** การสร้างขวัญและกำลังใจในบางโอกาสเพื่อส่งเสริมความสำเร็จของนักกีฬาของทีม ผู้ฝึกสอนอาจจะกำหนดเงื่องไขพิเศษขึ้นอาจจะให้คำขวัญหรือสโลแกนสำหรับทีม เช่น “ฝันให้ไกลไปให้ถึง” หรือ “บอลนอกแค่สะใจ บอลไทยในสายเลือด” หรืออาจจะใช้สื่อด้านอื่น ๆ มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น ศึกษาแนวทางการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ศึกษาตัวอย่างหรือวิธีการฝึกรูปแบบใหม่ที่มีความทันสมัย เป็นต้น

            **5. การใช้เสียง (Use of Voice)** เสียของผู้ฝึกสอนคือพลังอย่างหนึ่งในการกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดกำลังใจในการเล่น หรือเกิดการตื่นตัวเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ หรือเกิดความพร้อมในการเล่น เช่น การเน้นหนักคำพูด การให้กำลังใจคนเฉพาะ คนการชี้แนะข้อบกพร่อง แนวทางการแก้ไขรายบุคคล การปลอบใจ ความหนักแน่นจริงใจในน้ำเสียง หรือความอ่อนโยนในการให้กำลังใจอย่างอบอุ่น เป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นและให้กำลังใจนักกีฬา อย่างไรก็ตาม การตะโกนด่าผู้ตัดสิน ด่าผู้เล่นในสนาม เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะเป็นการศร้างความปั่นป่วนในทีมได้

            **6.การปรับปรุงทีมหรือแก้ปัญหารายบุคคล (Individual and Team Discussion)** การชี้แนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขโดยเพื่อนร่วมทีม การเปิดโอกาสให้ผู้เล่นทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหา ชี้แจง หรือเสนอ แนะแนวความคิดเกี่ยวกับการเล่น จัดเป็นการสร้างความยอมรับและความสามัคคีกันในทีมได้ดี ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนที่จะใช้ความสามารถชี้แนะแนวทางสรุปผลที่เหมาะสม เพื่อการแก้ไขปรับปรุงจุดอ่อนต่าง ๆ ทั้งรายบุกคลและความสัมพันธ์ของทีม เมื่อได้ปรึกษาทำความเข้าใจกันแล้วนำแผนการปรับปรุงไปสู่การปฏิบัติก็จะเกิดพัฒนาความสำเร็จของทีมไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

            **7.การชี้นำพิเศษ (Pep Talk)** ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน ระหว่างการฝึกหรือขอเวลานอกและหลังการแข่งขันแต่ละครั้ง ถ้ามีการสรุปชี้แนะถึงข้อดีข้อเสียจากการแข่งขัน จุดอ่อนจุดแข็งของการเล่นทั้งทีมและเฉพาะบุคคล ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนกลวิธีการแก้เกม การปรับแผนการเล่น การรุก การตั้งรับและปรับปรุงแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรนำมาใช้ เพราะมีคุณค่าต่อการเพิ่มประสบการณ์ สร้างความเข้าใจ และพัฒนานักกีฬาให้ทำได้ดีขึ้น

 **การใช้แรงจูงใจกับนักกีฬา**

            การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่ง ดังนั้น นอกจากผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักวิธีการจูงใจในแบบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ฝึกสอนยังต้องมีวิธีการจูงใจอย่างเหมาะสมด้วย ซึ่งสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ

**1. การจูงใจด้วยคำพูด (Verbal Motivation)**คำพูดหรือวาทะมีความสำคัญและสามารถจูงใจนักกีฬาได้สูง ต้องอาศัยการฝึกทักษะ รู้จักใช้จิตวิทยาในการพูด มีวิธีการโน้มน้าวผู้ฟัง พูดในสิ่งที่ควรพูด ชี้แนะ กระตุ้น เตือน หรือการใช้คำรุนแรงในบางครั้งย่อมจะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ กัน จึงจำเป็นต่อผู้ฝึกสอนที่จะต้องรู้จักเลือกใช้วาทะที่เหมาะสมกับโอกาสต่าง ๆ
            **2. การจูงใจด้วยการกระทำ (Behavior Motivation)**การใช้รูปแบบ วิธีการฝึกหรือแนวทางการฝึกต่าง ๆ เช่น แบบฝึกที่หนักกกว่าปกติ การฝึกสม่ำเสมอ การกำหนดระเบียบพิเศษ การบันทึกประจำวันของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา เหล่านี้จัดเป็นวิธีการจูงใจด้วยการกระทำที่มีผลต่อนักกีฬาทั้งสิ้น
            **3. แบบผสมผสาน (Gimmicks)**วิธีการจูงใจที่รวมทั้งการพูดและการกระทำเข้าด้วยกันเพื่อการฝึกซ้อมนักกีฬา ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ฝึกสอนในการเลือกใช้อย่างเหมาะสมกับนักกีฬาของตน

ความเครียดในนักกีฬา

 ความเครียด (Stress) คือ ปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุ ความเครียดที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการปรับตัวแก้ไขปัญหา เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์ แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ กีฬามีคุณสมบัติเป็นสาเหตุของความเครียดอย่างหนึ่ง นักกีฬาก็มีโอกาสเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะกีฬาที่มีผู้ชมมาก ๆ หรือเป็นรายการแข่งขันที่มีชื่อเสียง เกียรติยศรางวัลสูง นักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ เมื่อมีความเครียดอาจจะแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ การรู้จักความเครียดในนักกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมนักกีฬาให้สามารถเผชิญความเครียดในขณะแข่งขัน และแสดงความสามารถของตนเองได้ดีที่สุด

### ปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาเครียด

            ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายประการ มักไม่ได้เกิดขึ้นจากสาเหตุเดียว ปัจจัยต่าง ๆต่อไปนี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด

**1. ตัวนักกีฬาเอง** นักกีฬาแต่ละคนจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย  บางคนเครียดยาก บางคนปรับตัวเก่ง สิ่งเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดอีกส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัวการได้มีโอกาสเผชิญหน้ากับปัญหาได้แก้ไขปัญหาจนสำเร็จ การได้ฝึกฝนจนเกิดความเคยชินกับปัญหาจะทำให้คนๆนั้นเผชิญความเครียดเก่ง มีการปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

นักกีฬาบางคนเครียดจากวิธีคิดของตนเอง เช่น ชอบคิดล่วงหน้ามากเกินไป คิดในทางร้ายไม่รู้จักวิธีหยุดคิด คาดหวังชัยชนะมากจนเกินไป คาดหวังความสำเร็จเพื่อคนอื่น ไม่รู้สึกยินดีกับชัยชนะของคนอื่น บางคนคิดว่าถ้าแพ้คนอื่นจะดูถูกเย้ยหยัน จะไม่มีคนสนใจ บางคนคิดว่าการพ่ายแพ้เป็นสิ่งที่น่าอับอายทำให้เสียชื่อเสียงทีมหรือประเทศ บางคนคิดว่าพ่อแม่ เพื่อนฝูง ผู้ฝึกสอนรู้สึกอับอายไปด้วย บางคนคาดหวังกับผลตอบแทนที่ได้รับ เช่น เงินรางวัล รายได้ ตำแหน่ง บางคนถูกคาดหวังมาจากเพื่อนร่วมทีม ครู ผู้ชม ฯลฯ

**2. ประเภทของกีฬา** กีฬาที่ทำให้เกิดความเครียดสูง มีลักษณะดังนี้

            -กีฬาที่อันตราย มีการต่อสู้ ปะทะกัน มีกติกาเข้มงวด เช่น ชกมวย ฟุตบอล

            -กีฬาที่มีผู้ชมจำนวนมาก การแข่งขันระดับประเทศ หรือระดับโลก

            -กีฬาที่มีรางวัลสูง นักกีฬาจะเกิดความคาดหวังและคาดการสูญเสียถ้าพ่ายแพ้

**3. สถานการณ์ที่สร้างความเครียด**

            **1.1 ก่อนการแข่งขัน** ผู้ฝึกสอนและทีมสนับสนุน ผู้ฝึกสอนที่เข้มงวดมากเกินไป ใช้วิธีการฝึกที่รุนแรงจะสร้างการเรียนรู้ที่น่ากลัว ทำให้นักกีฬากลัวการพ่ายแพ้ การคาดหวังที่มากเกินไปจะสร้างความกดดันนักกีฬาทำให้เกิดความเครียดที่ไม่เป็นประโยชน์ การสนับสนุนทีมโดยสม่ำเสมอจะสร้างขวัญกำลังใจแก่นักกีฬาอย่างมาก การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม ถ้าขาดสิ่งจำเป็น เช่น เงิน อุปกรณ์กีฬา สถานที่ฝึกซ้อม การฝึกซ้อม การฝึกซ้อมที่หนักมากเกินไป ไม่มีการผ่อนคลาย การแข่งขันภายในมีการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน แย่งกันเป็นนักกีฬาตัวจริง ความคาดหวังของตนเองการตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป ความคาดหวังของผู้อื่น ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้และกดดันนักกีฬา

**1.2 ขณะแข่งขัน** คู่แข่งขันที่เหนือกว่าหรืออ่อนกว่ามาก ผู้ชม การแข่งขันนอกบ้านตัวเอง การตัดสินที่ไม่เป็นธรรม มีการตัดสินผิดพลาดหรือลำเอียง ผู้ฝึกสอนที่ยั่วยุให้นักกีฬาเกิดความโกรธ สถานการณ์เสียเปรียบ การถูกเอาเปรียบยั่วยุ/เยาะเย้ยจากคู่แข่งขันหรือกองเชียร์ฝ่ายตรงข้าม

**1.3 หลังการแข่งขัน** ปฏิกิริยาของทีม การกล่าวโทษกันในทีม การช่วยเหลือประคับประคองจิตใจกัน การเป็นจุดอ่อนของทีม การบาดเจ็บและขาดโอกาสแข่งขัน การเป็นจุดเด่นของสังคม เป็นที่จับตามอง ขาดความเป็นส่วนตัว

### การปรับตัวของนักกีฬา

            นักกีฬาแต่ละคนมีวิธีการปรับตัวที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพ ถ้าไม่มีการฝึกในการเผชิญความเครียดอย่างถูกต้องนักกีฬาจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบเดิมซึ่งอาจไม่ถูกต้องและเป็นผลเสียต่อสมรรถภาพของนักกีฬา เช่น บางคนใช้วิธีโหมซ้อมมากๆ (Over Training) โดยคิดว่าการฝึกซ้อมยิ่งหนักยิ่งดี แต่ความจริงแล้ว การฝึกซ้อมควรจะมีความพอดี การซ้อมหนักมากเกินไปร่างกายจะทรุดโทรม จิตใจตึงเครียด ทำให้ยิ่งซ้อมยิ่งแย่ลง นักกีฬาบางคนเวลาซ้อมเวลาซ้อมทำได้ดี แต่เวลาแข่งเกิดความเครียด ตื่นเต้นจนทำได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง บางคนมีอาการของความเครียดออกมาทางร่างกาย ทำให้เหงื่อออกมากใจเต้นใจสั่น มือสั่น รบกวนการแข่งขัน บางคนหลบเลี่ยงการแข่งขัน บางคนยอมเสี่ยงมากเกินไปในการแข่งขันจนอาจเกิดอุบัติเหตุ

     **เทคนิคการผ่อนคลายตนเอง**

-          ปรับเปลี่ยนวิธีคิด

-          ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**เทคนิคการลดความเครียดสำหรับผู้ฝึกสอน**

-          มีความเข้าใจในตัวนักกีฬาแต่ละคน

-          การประเมินความเครียดในนักกีฬา

-          สร้างความสามัคคีในทีม

-          สร้างบรรยากาศผ่อนคลายสลับการฝึก

-          ใช้แรงเสริมทางบวก

-          สร้างแรงจูงใจมากกว่าการบังคับ

### สรุปท้ายบท

จิตวิทยาการกีฬา เป็นเรื่องของความสามารถทางด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬาที่เกิดจากการฝึกจริงจังอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ เพื่อต้องการให้นำไปใช้ได้อย่างสม่ำเสมอและในที่สุดก็เกิดเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกับทักษะกีฬา องค์ประกอบของการมีทักษะทางจิตวิทยา ได้แก่ การควบคุม การหายใจ การควบคุมความตื่นเต้นให้อยู่ระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่กดดัน การมีสมาธิ และมุ่งมั่นกับการเล่น ความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก เพราะจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ มีผลต่อความสามารถทางกาย ความสามารถทางการกีฬาและการแสดงความสามารถสูงสุด ในการแข่งขัน นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จ ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับสมรรถภาพทางกาย จิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นนักกีฬา และทุกคนควรนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามรถและทักษะการกีฬาได้อย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสนาม

###                             เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ** : สำนักงาน

กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.**กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. (2532). **เอกสารประกอบการบรรยายจิตวิทยาการกีฬา.**กรุงเทพฯ: คณะ               ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.**

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). **คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนา
           ศักยภาพนักกีฬาไทยระดับรักเรียน.**กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
           แห่งประเทศไทย.Anshel, M. H. (2003). **Sport psychology: From theory to practice.**4th ed., San Francisco:

Benjamin Cumming.Garrison, Mark. (1992). **Introduction to Psychology.** New York: Glencoe/McGraw-Hill.