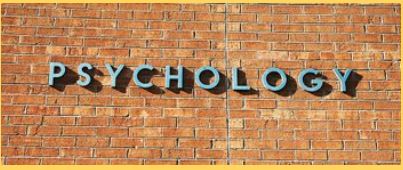
จิตวิทยา คืออะไร



" จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูลความรู้มาเสนออธิบาย และเพื่อควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จิตวิทยามุ่งศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายกับจิตใจ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นระเบียบแบบแผน      เพราะร่างกายและจิตใจมักมีการแสดงออกร่วมกัน อีกทั้งยังแสดงออกในแนวทางที่สามารถทำนายได้ "

ความหมายของจิตวิทยา

         จิตวิทยา มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Psychology ซึ่งมีรากศัพท์มา        จากภาษากรีก 2  คำ คือ Psyche หมายถึง จิตวิญญาณ (mind, soul)

   กับคำว่า Logos หมายถึง ศาสตร์  วิชา วิทยาการ (science, study)

[](https://sites.google.com/site/sportpsychology2539/citwithya-khux-xari/1402571191-1044299552-o.png?attredirects=0)

จิตวิทยา หมายถึง  วิชาว่าด้วยจิต วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์  พฤติกรรม และกระบวนการของจิต จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรม โดยเน้นพฤติกรรมทางจิตของบุคคลทั่วไป

            จิตวิทยา (psychology) คือ การศึกษาเรื่องของจิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม  ของคนและสัตว์โดยวิธีการทดลอง สังเกต สำรวจอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มักเน้นการ  ศึกษาแต่ละคนหรือกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่า แบ่งเป็นแขนงต่าง เช่น จิตวิทยาการทดลอง  (experimental psychology) เน้นวิธีการศึกษากระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรม  อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการ  ศึกษา จิตวิทยาอาชีพ จิตวิทยาคลินิก

กระบวนการของจิตสมอง หรือ กระบวนความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ด้วย  กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งครอบคลุมถึงอารมณ์ การนึกคิด รับรู้พฤติกรรมและ  ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์

" จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม  มนุษย์ ดังนั้นผู้ศึกษาวิชาจิตวิทยาจึงสามารถนำเอา  ความรู้ไปใช้ได้อย่างกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นครอบครัวและ สถานที่ทำงาน ตลอดจนมีความสำคัญ  ต่อการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งนี้เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงาน        ต่างๆ มากมาย ความสำคัญและคุณค่าของวิชา  จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในด้านต่างๆ "

1. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง

โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น มักให้ความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่นและ  อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเองการศึกษาจิตวิทยาซึ่งให้คำตอบเกี่ยวกับ  ธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่างๆจึงช่วยให้ผู้ศึกษานำไปเปรียบเทียบกับ  ตนเองและเกิดความเข้าใจตนเองไปด้วย นอกจากนี้ยังช่วยให้มนุษย์รู้จัก  ยอมรับตนเองและได้แนวทางในการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมาก  ขึ้นเช่นอาจเป็นการปรับตัวพัฒนาตน หรือ เลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เป็นต้น

2. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น

ศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นข้อสรุปธรรมชาติพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่  นอกจากช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลทั่วไปแล้วยังเป็น  แนวทางให้เข้าใจพฤติกรรมของผู้ที่อยู่แวดล้อมด้วยอันอาจจะเป็นบุคคลใน  ครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลภายนอก ความเข้าใจดังกล่าวส่งผลให้เกิด  การยอมรับในข้อดีข้อจำกัดของกันและกันช่วยให้มีการปรับตัวเข้าหากัน และ  ยังช่วยการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับงานหรือการเรียน หรือกิจกรรมต่างๆได้ดีมากขึ้น

3. จิตวิทยาช่วยให้ได้แนวทางในการวางกฎเกณฑ์ทางสังคม

เช่น กฎหมายบ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติบางประการ มักเกิดขึ้นหรือถูก  ยกร่าง ขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมของ  มนุษย์   ตัวอย่างเช่น  จิตวิทยาที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการ  การยอมรับ ความต้องการสิทธิ  เสรีภาพ และความเสมอภาคของคน ส่งผลให้  เกิดกฎหมายว่าด้วยสิทธิมนุษยชน หรือ การจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติ ปีสากล  สำหรับผู้สูงอายุ หรือเกิดองค์กรบางลักษณะที่ทำงานในด้านการให้โอกาสที่  เท่าเทียมกันสำหรับบุคคลบางกลุ่ม หรือสำหรับผู้ด้อยโอกาสบางประเภท หรือ  แม้แต่การจัดให้มีการแข่งขันกีฬานานาชาติสำหรับคนพิการก็จัดเป็นส่วนหนึ่ง  ของการนำความรู้เรื่องจิตวิทยาสำหรับผู้มีลักษณะพิเศษมาเป็นแนวทางปฏิบัติ  บางประการทางสังคม นอกจากนั้น จิตวิทยายังมีผลต่อกฏหมายว่าด้วยการ  พิจารณาความผิดทางกฎหมายบางลักษณะโดยมีการนำสามัญสำนึกมาร่วม  พิจารณาความผิดของบุคคล เช่น กฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดของผู้  เยาว์ หรือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่องที่กระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดย  เพราะความผิดปกติทางจิตใจซึ่งจิตวิทยาจะช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจ  ความผิดปกติต่างๆเหล่านั้นได้มากกว่าศาสตร์สาขาอื่นช่วยให้การพิจารณา  บุคคลหรือการวางเกณฑ์ทางสังคมเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น

4. จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม

ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจใน  อิทธิพลของ  สิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมทีมีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบาง  ลักษณะ เช่น ลักษณะ ความเป็นผู้หญิง ลักษณะความเป็นผู้ชาย ลักษณะผิด  เพศบางประการ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนบางประเภท รายการ  โทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิด  พฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือ  เกิดความเชื่อที่ผิด หรือเกิดการลอกเรียนแบบอัน  ไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลกระ  ทบต่อการกระทำในเชิงลบฯลฯ เป็นต้น จากความเข้าใจดังกล่าวนี้นำไปสู่การ  คัดเลือกสรร สิ่งที่นำเสนอเนื้อหาทางสื่อมวลชนให้เป็นไปทางสร้างสรรค์เพื่อ  เสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม นอกจากนั้น  จากคำอธิบายของจิตวิทยาในเรื่องของเจตคติของบิดามารดาบางประการที่  ส่งผลให้เด็กมีลักษณะลักเพศก็อาจจะเป็นแนวคิดแก่บิดามารดาในการปรับ  พฤติกรรมการเลี้ยงดูเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมต่อไปอันนับ  เป็นการบรรเทาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคมไปได้บ้าง

5. จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความรู้ทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยการเลี้ยงดูในวัยเด็กอันมีผลต่อบุคคล เมื่อ    เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ส่งผลให้เกิดความพยายามในการสร้างรูปแบบการเลี้ยง  ดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา    เพื่อให้ได้คนดีมีประสิทธิภาพ หรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของ  สังคมนั้นๆและจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ศึกษารับรู้โดยเร็วเกี่ยวกับสัญญาณเตือน  ภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่างๆอันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา  พฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของ  บุคคลจึงกล่าวได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้  อีกศาสตร์หนึ่ง

### จิตวิทยาทางการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ใน    สถานการณ์การกีฬา เพื่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาทั้งในการฝึก  ซ้อม การแข่งขันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์ต่างๆกัน

จิตวิทยาการกีฬา ไม่ใช่การศึกษาแต่เรื่องที่เกี่ยวกับนักกีฬา พฤติกรรม    แข่งขันของนักกีฬาเท่านั้นแต่ยังทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกลุ่ม  การฟื้นฟูสภาพและการบำบัดโดยการใช้กิจกรรมทางกาย การเรียนรู้ทักษะ  กลไก พฤติกรรม การเล่น กลุ่มสัมพันธ์ ความพร้อม การรับรู้ การเรียนรู้ทักษะ  กลไกการรับรู้เกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง บุคลิกภาพ และความสามารถ  ทางการกีฬา ตลอดจนกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ และในทางกลับกันความ  สามารถทางการกีฬาหรือการกีฬา มีผลต่อจิตใจ กระบวนความคิด การรับรู้    ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้าง  สังคม ความรักสามัคคี การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา สร้างความสนุกความท้าทาย  ตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างวามรู้สึกกระตือรือร้น และมุ่งมั่นในการกีฬา  หรือการเล่นกีฬา

"แรงกระตุ้น, แรงจูงใจ, ความวิตกกังวล, ความเครียด ,การตั้งจุดมุ่งหมาย ,การสร้างจินตภาพและการซ้อมในใจ ,การรวบรวมสมาธิและการตั้งใจ, ความสามัคคีและจริยธรรม" เรื่องต่างเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นจิตวิทยาที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬาทั้งสิ้น

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตใจ ความคิดและอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อ  ความ สามารถทางกายและความสามารถทางทักษะของนักกีฬา และในทาง  กลับกันนั้นความสามารถทางกายและทางทักษะก็มีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ    ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเองต่อการเล่น การแข่งขันกีฬาเช่นเดียวกัน ดังนั้นในปัจจุบันทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อ  นันทนาการและเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่า  มีผลต่อการเล่นการแข่งขันมากและส่งผลให้มีประสบการณ์ได้ด้วยในการ  ควบคุม บังคับ จิตใจที่จะมีอิทธิพลต่อความสามารถการแข่งขันที่มีอุปสรร  มากมีการแข่งขันมากความกดดันก็สูงมี  เทคนิค คือ "ถ้ามีความกดดันรอบข้างจะเน้นไปที่การตั้งสมาธิก่อน เมื่อปรับสภาพจิตใจให้นิ่งได้แล้วจังหวะในการเล่นจะนิ่งตามมาเองพยายามทำตัวให้  สดชื่นและมีความตื่นเต้นทุกครั้งที่ลงแข่งขันเพราะเป็นกีฬาที่ละเอียดอ่อนต้องมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและมีสมาธิในการเล่น"

"จิตวิทยาการกีฬาเป็นการนำเอาหลัก  การและทฤษฎีทางจิตวิทยาและจิตวิทยาสังคม"

 มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ทางการกีฬาจิตวิทยาถูกนำไปใช้ทั้งที่รู้ตัวและ  ไม่รู้ตัว และ แตกต่างกันและเกี่ยวข้องกับหลายส่วนเช่นผู้บริหาร ผู้ชม    สื่อมวลชน นักกีฬา ผู้ฝึกสอน

 จิตวิทยาการกีฬา

 เป็นสาขาวิชาที่ว่าด้วยกระบวนการควบคุมการเพิ่มหรือการลดกลไก      ทางจิตใจกระบวนการสร้างและเสริมแรงจูงใจการสร้างเป้าหมายการลดเป้า  หมายการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล การควบคุมสมาธิต่อสิ่งต่างๆ  ซึ่งเป็นหน้าที่ของนักกีฬาผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่จะต้องช่วยกัน  ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถของ  นักกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้เกิดประสิทธิภาพต่อไปผู้ฝึกสอน  เกี่ยวข้องโดยตรงในการใช้จิตวิทยาการกีฬา

บทบาทของการเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา

ของนักกีฬาโดยตรงการสร้างสังคมที่ดีภายในทีมเป็นบรรยากาศหนึ่งทางจิตวิทยาที่จะส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายได้ ฉะนั้นผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลแรกที่มีความสำคัญที่สร้าง  หรือ ทำลายโอกาสในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับการฝึกทางกายของ  นักกีฬา และการนำทักษะทางจิตวิทยาไปใช้ในการแข่งขัน และนักกีฬาควรมีความรู้ความเข้าใจในการนำไปใช้นับตั้งแต่การฝึกซ้อมไปจนถึงการแข่งขันรวมทั้งเข้าใจระบบการฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ โดยมีผู้ฝึกสอนเป็นผู้เอื้ออำนวยให้นักกีฬาได้ฝึก

จิตวิทยาการเป็นโค้ชกับการพัฒนากีฬาสู่ตัวนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬา มีหน้าที่ที่สำคัญคือการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและด้านทักษะเทคนิคต่างๆ และจะขาดไม่ได้คือการสร้างให้เป็นเป็นคนดี และตระหนักอยู่เสมอเหมือนกับการพัฒนาความสามารถทางทักษะ

" ธรรมชาติของการพัฒนาทักษะทุกชนิดเกิดจากการทำซ้ำ บ่อย    เป็นเวลานานๆ จนเกิดความชำนาญและเป็นอัตโนมัติ ทักษะกีฬาก็เช่น  เดียวกันต้องทำอย่างเป็นระบบที่ต่อเนื่องและใช้เวลาในการฝึกจนเกิด  ความชำนาญ ดังนั้นในการฝึกซ้อมกีฬาทั้งเพื่อนันทนาการและเพื่อ  พัฒนาสู่ความเป็นเลิศได้นั้นก็ต้องทำเช่นเดียวกัน ผลที่ตามมาในทาง  ปฏิบัติจริงในการฝึกซ้อมเป็นเวลานานคือความจำเจ ซ้ำซากเป็นความ  เบื่อ หรือที่เรียกว่าลดแรงจูงใจ หากเป็นความเบื่อหรือลดหรือขาดแรง  จูงใจถาวรเรียกว่าการหมดไปได้หากความเบื่อนั้นเกิดสะสมเป็นเวลา  นาน ดังนั้นโค้ชและพฤติกรรมโค้ชสำคัญมากในการสร้างแรงจูงใจ

และเพิ่มแรงจูงใจในนักกีฬานอกเหนือจากการพัฒนาความสามารถทางกาย "

โค้ชเป็นแรงจูงใจ ( Coach as a Motivator)

        การเป็นโค้ช เป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ในการที่จะนำทีมบรรลุจุดมุ่งหมาย  เดียวกัน ทั้งโค้ชและนักกีฬาจะต้องเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์กัน เป็นทั้งผู้ให้-ผู้รับรู้  บทบาทและหน้าที่ที่จะประสานสัมพันธ์กัน โค้ชจึงมีบทบาทและหน้าที่หลาย  ชนิด ทั้งเป็นแหล่งความรู้ในการจัดกิจกรรมหรือเตรียมทีมและช่วยเหลือ  นักกีฬาและเป็นแม่แบบให้กับนักกีฬา บทบาทที่สำคัญอย่างหนึ่งคือโค้ชเป็น  แรงจูงใจเพื่อคงและสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาให้คงการเล่นกีฬาให้นานแรง  จูงใจเกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมมนุษย์ในการที่จะเลือกกระทำ  หรือตั้งใจ  และทนที่จะกระทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ดังนั้นในการที่จะ  พัฒนา    ทักษะทุกชนิด แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่สุดที่จะช่วยเพิ่มความพยายาม    ความ  ตั้งใจ เพิ่มความอดทนที่จะกระทำซ้ำๆ และพัฒนากระบวนความคิด การ    ประเมินหรือที่เรียกว่าสร้างแรงจูงใจภายในที่จะให้ตนเองมีแนวคิดที่เป็นบวก  เสมอ มองเหตุการณ์ หรือมองโลกในแง่ดีซึ่งสิ่งเหล่านี้ปลูกฝังมาจาก  ครอบครัว พื้นฐานความสำเร็จและประสบการณ์ในอดีตและการรับรู้ต่อ  เหตุการณ์ปัจจุบัน

 แรงจูงใจของการเป็นโค้ช  คือ ตัวกำหนดความแรงความตั้งใจและ  ควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้  ถอยหนี หรือเผชิญหน้าสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติกรรม  หรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์ ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนด  ระดับความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำ หรือ  ปฏิบัติ ดังนั้น แรงจูงใจจึงมีผลต่อการฝึกซ้อม และช่วงการเป็นนักกีฬานานๆ    ซึ่งผลสุดท้ายคือมีผลต่อคุณภาพความสามารถในการเล่น

แรงจูงใจภายในและภายนอก สัมพันธ์กันหากนักกีฬาประเมินความ  สามารถ หรือการรับรู้ตนว่ามีความสามารถ ( perceive competence) ความ  ภูมิใจในตัวเอง (Self-esteem) ตัวอย่างเช่น เ ด็กเริ่มเรียนว่ายน้ำเพราะพ่อแม่  วางเงื่อนไขว่าเรียนแล้วจะให้จักรยานคนใหม่ แรงจูงใจภายนอกคือจักรยาน  ทำให้เกิดความต้องการที่จะไปเรียนว่ายน้ำ และหากขณะที่เรียนเขาได้รับคำ  ชมจากครูโค้ช ได้รับการยอมรับจากเพื่อนที่เป็นแรงจูงใจภายนอกและเข้ารู้ว่า  เขาทำได้ มีความสามารถซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใจก็จะเกิดความเชื่อมั่นและ  ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเพื่อแสดงความสามารถเพื่อสร้างสถิติใหม่ หรือ  รางวัล เหรียญ หรือแม้แต่ตำแหน่งชนะเลิศ การรับรู้ตนเองเกิดได้ทั้งจาก  ภายในคือ การรับรู้ตนองว่าทำได้จากความสำเร็จและ/หรือ จาการพูดกระตุ้น  จากคนรอบข้าง โดยเฉพาะโค้ชตลอดจนวิธีการทำให้นักเรียนรับรู้ว่ามีความ  สามารถจากการใช้ความพยายามจนเต็มความสามารถ เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย    มากกว่าผลการแพ้ ชนะ อย่างเดียว

โค้ชช่วยในการสร้างและทำลายแรงจูงใจได้อย่างไร?

           ในกระบวนการกีฬาย่อมมีทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขันโค้ชเป็นได้ทั้งผู้    สร้างและทำลายแรงจูงใจของนักกีฬา หากโค้ชไม่ให้ความสนใจหรือระวัง  พฤติกรรม หรือประมาณความสำคัญตนเองต่ำเกินไปที่ว่าไม่มีผลต่อนักกีฬาจน  สามารถทำลายแรงจูงใจของนักกีฬาได้ หากโค้ชตระหนักถึงความสำคัญของ  ตนและระมัดระวังพฤติกรรมในการฝึกซ้อม และแข่งขันพฤติกรรมโค้ชย่อม  สร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาและผลที่ตามมาคือการพัฒนาความสามารถนักกีฬา

 ดังนั้นเพื่อการเป็นแรงจูงใจควรมีความสามารถในการสื่อสารในการที่จะให้ผล  ย้อนกลับ  และการใช้พลังแรงเสริม (Reinforcement Power)

หลักการสื่อสารที่ดีต่อนักกีฬา ( Communication)

     1. การเลือกวิธีการส่งหรือสื่อความให้เหมาะสมกับผู้ รับ ทั้งด้านวุฒิภาวะ    เพศ   วัย ระดับความสามารถและวิธีการ ที่เหมาะสมกับแต่ละคน แต่ควรระวัง  เรื่องความไม่ยุติธรรม น้ำเสียงและน้ำคำที่ใช้ควรเป็นด้วยความเห็นใจ และ  จริงใจ

      2. การให้ผลย้อนกลับทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด เพื่อสนองตอบต่อ  การเล่น และควรเป็นไปในทางที่ดีและให้ทันทีหลังพฤติกรรมนั้น เป็นการให้  เพื่อแก้ไขการเล่นให้ดีขึ้น ดังนั้น หากเป็นการให้ผลย้อนกลับโดยใช้คำพูดควร  เป็นคำอธิบายที่บ่งชัดถึงจุดที่ต้องแก้ไขและวิธีการแก้ไขเข้าใจง่าย นอกจากนี้  อาจใช้สัญญาณหรืออากัปกิริยา เช่น ยิ้ม พยักหน้า ยกนิ้วให้เพื่อสนองต่อการ  เล่นที่ดีซึ่งเป็นการสื่อสารเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาและโค้ช

      3. ตะหนักถึงแรงพลังแรงเสริม ( Reinforcement power) เพื่อปรับพฤติกรรมนักกีฬาให้เป็นไปในทางที่ต้องการ และเป็นกระตุ้น ให้กำลังใจเพื่อสร้างความเชื่อมั่น และท้าทายให้นักกีฬาฝึกปฏิบัติ

ประเภทของการให้แรงเสริมสู่นักกีฬา

      1. แรงเสริมบวกหรือแบบดี คือการเสริมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นอีก

      2. แรงเสริมลบและการลงโทษคือการกำจัดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ไม่ให้       เกิดขึ้นอีกโดยการลงโทษหรือการวางเฉยต่อความผิด

            หลักการให้แรงเสริมเพื่อปรับพฤติกรรมนักกีฬา

       1. ควรมีการระบุพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ต้องการ และต้องการให้เกิด     อีกและไม่ต้องการ

       2. กำหนดเงื่อนไขในการให้รางวัลและลงโทษ

       3. ให้แรงเสริมที่เหมาะสม

       4. มีความหลากหลายในการให้แรงเสริม

       5. ให้ทันทีหลังพฤติกรรมนั้น การให้ผลย้อนกลับการให้แรงเสริมและกำลัง    ใจต่อการเล่นของนักกีฬาควรให้กับความพยายามมากกว่า การแพ้ ชนะ            เพียงอย่างเดียว

       4. โค้ชควรเป็นผู้ฟังที่ดีพอกับการเป็นผู้พูดที่ดี ควรตั้งใจฟังและฟังอย่างเปิดใจ สบตาผู้พูด เพราะการสื่อสารที่ดีควรจะเป็นแบบ 2 ทาง

การฝึกสมาธิในการซ้อมและระหว่างแข่งขัน

การฝึกสมาธิ คืออะไร

การรวบรวมสมาธิและการควบคุมความตั้งใจจำเป็นอย่างยิ่งในการ  เล่นให้ได้ดีที่สุดที่เรียกว่าท็อปฟอร์มของนักกีฬา

การรวบรวมสมาธิและ  การควบคุมความตั้งใจหมายถึงการมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลัง  กระทำและตัดสิ่งรบกวน

หรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความ  สามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม

        สมาธิสำคัญอย่างไร ?

    ปัญหาที่ทำให้เสียสมาธิ คือ ปัจจัยภายในได้แก่ ความรู้สึก ความคิด    กับความเกินไป ความวิตกกังวล ความสับสน

ความตั้งใจเกินไป หรือ  กังวลกับการเล่นที่เสียที่ผ่านมา แม้แต่กลัวว่าจะเล่นต่อไปได้ไม่ดี

 เท่าที่ผ่านมา และปัจจัยภายนอก ได้แก่ วิเคราะห์สถานการณ์มากเกิน  ไปจนทำให้ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการเล่น

ขณะนั้นไม่ได้ หากเป็น  นักกีฬาใหม่ยังรวมถึงสิ่งรบกวนจาก  ภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชมเสียงผู้ตัดสินเสียงพูดวิจารณ์ และวิธีการเล่น  ของคู่ต่อสู้ความกว้าง  ของสมาธิ ได้แก่ การที่ต้องทำลายอย่างพร้อมกัน ทั้งต้องใช้ความรู้สึก  และการรับรู้ภายในและการระมัดระวังกับสถานการณ์ภายนอก เช่น  มองและอ่านเกมส์ และมองดูเพื่อน หรือพิจารณาการวางลูกเพื่อให้  เปรียบคิดมาก มีหลายวิธีที่จะแก้เกมส์ จนทำให้เลือกไม่ถูก ความแคบ    ของสมาธิ  เมื่อต้องรวมสมาธิเพื่อสนองกับสถานการณ์เฉพาะอย่าง    เช่น เตรียมที่ตีลูกตัดสินใจที่จะโต้ตอบแต่ทำไม่ได้เพราะกังวลกับสิ่ง  อื่นๆ หรือตั้งใจมากเกินไป

     ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรวบรวมสมาธิ คือ การพยายามหรือ  บังคับ เพื่อให้เกิดสมาธิเพราะว่ายิ่งพยายามให้เกิดสมาธิกลับยิ่งทำให้  เสียสมาธิและแรงกระตุ้น ต่ำเกิน และสูงเกิน สมาธิจะแคบลง ฝึกการ  รวบรวมสมาธิที่มีสาเหตุจากภายในด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

     1. การพูดดีกับตนเอง

     2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

     3. การเตรียมความพร้อมทางจิต

     4. การสร้างจินตภาพ

วิธีการตั้งจุดมุ่งหมายของโค้ชสู่นักกีฬา

**การตั้งจุดมุ่งหมาย**

        การตั้งจุดมุ่งหมายนอกจากจะเป็นการฝึกปฏิบัติทางจิตแล้วยังเป็นแรง  จูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วยเพื่อให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นจุดมุ่งหมาย (Goal setting) เป็น  เป้าหมายหรือมาตรฐานที่มีการกำหนดไว้ชัดเจนตามระยะเวลา

**ชนิดของจุดมุ่งหมายแบ่งออกเป็น 2 ชนิด** ดังนี้

        1. จุดมุ่งหมายเชิงนามธรรม (Subjective goals) เป็นการตั้งจุดมุ่งหมาย  ในการเล่นกีฬาในเชิงนามธรรม เช่น จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อความ  สนุกสนาน เพื่อให้มีสรรถภาพที่ดี เพื่อเล่นหรือแข่งขันให้ดีที่สุด เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรม ( Objective goals) เป็นการตั้งจุดมุ่งหมาย    ในการเล่นกีฬาที่มองเห็นได้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

**การตั้งจุดมุ่งหมายโดยทั่วไป ( General Objective goals)**

         เป็นจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาแบบทั่วไปเป็นแบบกว้างๆ เช่น ได้เป็น  แชมเปี้ยนแห่งประเทศไทยชนะการแข่งขันครั้งนี้ หรือเล่นให้ดีที่สุด

**การตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง (Specific objectve goals)**เป็นจุด  มุ่งหมายที่มีการระบุชัดเจนในการเล่นกีฬา หรือเหตุการณ์เฉพาะอย่าง เช่น    เพิ่มจำนวนครั้งในการช่วยเพื่อนให้ยิงประตูได้อีก 4 ครั้ง หรือ ยิงประตูให้ได้ 5  ครั้งในการแข่งขันครึ่งเวลาแรก เป็นต้น

**วิธีการตั้งจุดมุ่งหมาย**

   ในการตั้งจุดมุ่งหมาย ควรคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

         1. ควรเป็นจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรมง่าย ที่สังเกตเห็นได้

         2. สามารถวัดผล หรือประเมินผลได้ โดยตั้งเป็นตัวเลข เป็นจำนวนเวลา  หรือครั้ง

         3. เป็นจุดมุ่งหมายที่มีความก้าวหน้า ยากขึ้น และท้าทาย และสามารถ  ทำให้สำเร็จได้

         4. ควรตั้งจุดมุ่งหมายทั้งระยะสั้น และระยะยาว

         5. ควรตั้งจุดมุ่งหมายทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

         6. ควรระบุวิธีการ และกำหนดเวลาในการกระทำ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่ง  หมาย

         7. การตั้งจุดมุ่งหมาย ควรเป็นไปในทางบวกและควรตั้งโดยนักกีฬา

         8. ควรได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

         9. จุดมุ่งหมาย ควรยืดหยุ่น จัดปรับให้เหมาะสมกับความสามารถของ  นักกีฬา

        10. เมื่อประสบผลสำเร็จควรตั้งจุดมุ่งหมายใหม่ทันที

ปัญหาในการตั้งจุดมุ่งหมาย

  ในเชิงปฏิบัติ การตั้งจุดหมาย มักพบปัญหา ดังนี้

         1. การตั้งจุดมุ่งหมาย จำนวนมากหรือหลายข้อเกินไป หรือหลายอย่าง    ทำให้เกิดความสับสน ยากที่มุ่งมั่นให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ทุกข้อทำให้ความ  พยายามลดลง ดังนั้นการตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีควรเป็นจุดมุ่งหมายที่สั้น เข้าใจ  ง่ายไม่ควร มีหลายข้อในขณะเดียวกัน

         2. ลืมนึกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลจุดมุ่งหมายที่ดีควรตั้งโดย  นักกีฬาทีมีผู้ฝึกสอน และเพื่อนนักกีฬาคอยช่วยเหลือและให้การสนับสนุนให้  กำลังใจ เพื่อให้นักกีฬานั้น ผูกมัดตัวเองในการใช้ความพยายามเพื่อบรรลุ จุด  มุ่งหมายมากกว่าการบังคับ

         3. การตั้งจุดมุ่งหมายที่กว้างเกินไป การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีควรเฉพาะบ่ง  ชัด ระบุเวลา และวิธีการวัดผลได้

         4. การตั้งจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงไม่ได้ เพราะเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากเกิน  ความสามารถของนักกีฬา หรือยากเกินกว่าความพยายามที่จะทำให้บรรลุผล  ได้

         5. เป็นจุดมุ่งหมายแบบผลสุดท้าย คือเป็นจุดมุ่งหมายที่วัดพัฒนาการที่  ผลแพ้-ชนะ ที่สามารถทำให้นักกีฬาหมดแรงจูงใจ หรือหมดความพยายามได้

         6. การตั้งจุดมุ่งหมายรองเพื่อสนับสนุนจุดมุ่งหมายหลัก ดังนั้นเมื่อตั้งจุด  มุ่งหมายระยะยาวควรตั้งจุดมุ่งหมายรองเพื่อสนับสนุนให้บรรลุจุดมุ่งหมาย  หลักได้

         7. ไม่สร้างบรรยากาศในการบรรลุจุดมุ่งหมายในการพยายามเพื่อให้  บรรลุจุดมุ่งหมาย ควรสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมอย่างมีจุดมุ่งหมาย และ  ทุกคนที่เกี่ยวข้องควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ตามที่  ต้องการ

วิธีการพัฒนาจิตวิทยาทางจริยธรรมต่อตัวนักกีฬา

ความเป็นนักกีฬาหรือการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นเรื่องที่พูดกันมากและพูดกันมานานแล้วว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ควรจะมีการเริ่มสร้างและพัฒนาโดยให้สอดแทรกความเป็นนักกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยให้เป็นวัตถุประสงค์หลังของการกีฬาในการใช้กีฬาสร้างคนให้เป็นคนดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สิ่งที่ตามมาก็คือ ความคิดกับการกระทำสัมพันธ์กันหรือไม่ เพราะอาจจะคิดดีแต่ไม่ได้ทำหรือทำไม่ได้ หรือทำแต่ผิด รวมทั้งที่ไม่ได้คิดแต่กระทำโดยไม่รู้ตัว หรือไม่ทราบว่านี่เป็นพฤติกรรมจริยธรรมการกีฬาหรือทั้งคิดและทำ หรือไม่ได้คิดและไม่ได้ทำ เหล่านี้เป็นสิ่งแรกที่ควรนำมาพิจารณาประกอบการตั้งจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการสร้างและพัฒนาจริยธรรม

          หากต้องกำหนดให้แน่ชัดว่า ความเป็นนักกีฬาหรือนักกีฬาคืออะไร คำตอบที่ได้อาจจะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับเราถามใคร นักกีฬาชาติ หรือนักกีฬาหัดใหม่ เพศอะไร หญิงหรือชาย ระดับการแข่งใด ระดับชาติที่แข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ หรือเพียงการแข่งขัน เพื่อสันทนาการ รวมทั้งปรัชญา มาตรฐาน ค่านิยมของสังคมการกีฬานั้นๆ ดังนั้นการกำหนดขอบเขตคำอธิบายโดยรวมและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ที่มีความเป็นกลางที่สุดที่จะให้นักกีฬาได้รับการพัฒนา “ คน” และพัฒนา “ จริยธรรม”

**หลักสำคัญเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาจริยธรรมการกีฬา**

ข้อควรระวัง 3 ประการ ในการสร้างและพัฒนาจริยธรรมการกีฬา คือ

        1. จริยธรรมไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม  กีฬา

        2. การมุ่งเพื่อชัยชนะมากเกินไปจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้นักกีฬาหลงทาง      ขัดแย้งระหว่างจุดมุ่งหมายสูงสุดในการเข้าร่วม และแข่งขันกีฬา

        3. การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทางการกีฬาให้ได้นั้น ต้องมีข้อ  กำหนด กฎระเบียบ ให้ดียิ่งขึ้น เช่น กฎ กติกา และบทลงโทษสำหรับนักกีฬาที่  กระทำผิด เป็นต้น รวมทั้งการปลูกฝังความคิดที่ถูกต้อง ความมีคุณธรรม เพื่อ  ที่จะให้เหตุผลกับตนเองให้ได้ว่าการกระทำใดถูก-ผิด พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ สิ่งเหล่านี้มีรายละเอียดและคำอธิบายประกอบ ดังนี้

**1. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา**ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหลังจากการ    ได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและการพัฒนาในด้านจิตใจ  ควรได้รับการส่งเสริมในขณะเข้าร่วม โดยพยายามระบุเป็นเชิงพฤติกรรม  มากกว่าการให้คิดเองหรือเกิดเองลักษณะของนักกีฬา ทั้งเพศ วัย จุดมุ่งหมาย  หรือแรงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ลักษณะโค้ช หรือเป้าหมายขององค์กร  กีฬานั้นๆ รวมถึงวัฒนธรรมการกีฬาของแต่ละกีฬาย่อมให้คำจำกัดความเชิง  พฤติกรรม ของจริยธรรมต่างกัน ซึ่งหากไม่มีการชี้บ่งอย่างชัดเจน ย่อมทำให้  เกิดพฤติกรรมตอบสนองต่อความคิดนั้นๆ แตกต่างกัน

**จริยธรรมเป็นพฤติกรรม**ที่ได้รับการหล่อหลอมมาจากความเชื่อของ  สังคมและมาตรฐานของสังคมนั้นๆ จริยธรรมเกิดได้จากการเห็นตัวอย่าง การได้เห็น และการพยายามทำตาม ตลอดจนการได้แรงเสริมจากการกระทำนั้นๆ  ว่าเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ในสังคมนั้น เช่น หากการโกง  อายุเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและจากการเห็นตัวอย่างว่าทีมใดทีมหนึ่งโกงอายุ แล้ว  ทำให้ทีมนั้นชนะอาจเป็นสาเหตุให้เขาเอาแบบอย่างบ้าง หากทำไปเรื่อยๆ    กรรมการจับไม่ได้ว่ามีการโกงอายุ และยังทำให้ทีมชนะย่อมทำให้ทีอื่นอยาก  ทำบ้าง แต่ในทางตรงข้ามหากกรรมการจับได้ และมีการลงโทษรวมทั้งหาก  โค้ชไม่ยินยอมเป็นพฤติกรรมที่ยอมรับได้ ก็จะทำให้นักกีฬาอื่นกลัวที่จะโกงอายุ แม้ว่าจะทำให้ทีมชนะก็ตาม

**2. การมุ่งเน้นชัยชนะมากเกินไป**ทำให้การเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ และลดคุณค่าของจริยธรรมทางการกีฬา ในปัจจุบันการสร้างค่าความสำคัญของ “  ชัยชนะ” กับการแข่งขันกีฬามากจนเกินไป ทำให้คุณค่าที่แท้จริงจากการเข้า  ร่วมกิจกรรมกีฬาลดลง การมุ่งมั่นเพื่อชัยชนะมากเกินไปจะทำให้ความคิดทาง  จริยธรรมการกีฬาต่ำกว่าจริยธรรมการดำเนินชีวิต น อกจากนี้ยังเป็นเหตุการณ์เพิ่มอัตราเสี่ยงการบาดเจ็บทางการกีฬามากขึ้นด้วย

         นอกจากนี้ยังทำให้เกิดคำกล่าวที่ว่า**“ คนดีอยู่นอกสนาม คนไม่ดี  เท่านั้นจึงอยู่ในสนามได้”**ซึ่งทั้งนี้ก็เป็นผลมาจากมุ่งมั่นที่จะชนะมากเกินไป  จึงทำให้ เกิดความเห็นแก่ตัว (egocentric) ความต้องการที่จะเอาชนะ การใช้วิธีการที่อาจไม่ถูกต้องเหมาะสมต่างๆ เพื่อให้ได้เป็นแชมเปี้ยน เช่นการใช้สาร  กระตุ้น หรือกลโกงต่างๆ เพื่อให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ ซึ่งแน่นอนที่สุดเท่ากับการ  ทำให้ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาลดลงนั่นเองในการพัฒนากีฬา พัฒนาคน คำ  พูดนี้ดูเหมือนกับว่าจะเป็นการกล่าวร้ายเกินไปและเป็นการที่มีทัศนคติที่ไม่ดี  ต่อการกีฬาหรือการแข่งขันกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬา  ย่อมเป็นส่วนหนึ่งของการกีฬาที่ช่วยในการพัฒนาทั้งความสามารถทางการ  กีฬาและและการพัฒนาความเป็นนักกีฬา เพียงแต่ผู้ที่เกี่ยวข้องต้องระมัดระวัง  และเป็นความสำคัญและให้ความสำคัญของการแข่งขันให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการแข่งขันกีฬาที่แท้จริง มากกว่าการที่จะมุ่งเน้นที่การแพ้-ชนะมากเกินไปจนยอมที่จะกระทำการต่าง ๆ เพื่อชัยชนะ จะทำให้คำกล่าวนั้นเป็น  จริง ซึ่งเท่ากับว่ากีฬาทำลายคนได้เช่นเดียวกับการสร้างคน หรือเท่ากับการสร้างคนไม่เต็มคน คือ ดีแต่ร่างกาย ไม่ช่วยพัฒนาจิตใจเลย

**3. การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์**โดยการเปลี่ยนองค์ประกอบ  ภายนอกทางการกีฬา เช่น เดียวกับการสร้างแนวคิดภายในตัวนักกีฬาเอง สิ่ง  แรกที่ควรจะกำหนดหรือระบุว่า จริยธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คืออะไรให้  เป็นเชิงพฤติกรรมให้ทุกคนทราบแนวปฏิบัติ เช่น การสลับกันเล่น การเคารพ  กฎการแสดงความยินดีกับทีมชนะ ให้กำลังใจทีมแท้ ฯลฯ การให้กำลังใจ การ  ให้แรงเสริมและการให้ผลย้อนกลับการกระทำที่ตอบสนองกับความมีน้ำใจเชิง  พฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้และลงโทษหากไม่ทำ

            นอกจากนี้การสร้างเสริมแนวคิดภายในตัวนักกีฬาเองต้องกระทำเช่น  กัน โดยการชี้ให้เล่นหรืออธิบายถึงความเป็นไปในสนามและในชีวิตประจำวัน  ว่าสอดคล้องกัน เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยถึงข้อขัดแย้งต่างๆ ของเหตุการณ์  ต่างๆ ทางการกีฬาว่าเป็นอย่างไร ทางออกที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร เช่น ใน  การเล่นบาสฯ เราวิ่งชนฝ่ายตรงข้ามล้มโดยไม่เจตนา เราควรจะต้องจับมือเพื่อ  ช่วยให้เขาลุกขึ้นหรือไม่ ซึ่งคำตอบก็คือ ถ้าหากว่าเราไม่อยู่ในสภาวะที่ต้อง  ครอบครองบอลในขณะนั้น แม้ว่าหากปล่อยในเขาล้มอยู่ทีมของเราจะส่งบอล  ได้เร็วขึ้นก็ตาม หรือทำไมจึงไม่โกงอายุมาก ประสบการณ์มาก ทำให้ได้  เปรียบในการแข่งขันกีฬา เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีการนำตัวอย่างที่คาบเกี่ยว  ระหว่างจริยธรรมกับจุดมุ่งหมายในการแข่งขันให้นักกีฬาได้ถกเถียงกัน ดัง  **ตัวอย่าง** นักกีฬาเรือใบสหรัฐ หยุดช่วยนักกีฬาเกาหลี ทำให้เขาพลาดเหรียญ  ทองไป ซึ่งจากการอภิปรายในทีมจะช่วยให้นักกีฬาเข้าใจหรือเรียนรู้เกี่ยวกับ  จริยธรรมดีขึ้น

**สรุป**

       ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาหรือความยุติธรรมในการกีฬาจึงเป็นทั้ง ปัญหาที่  หาข้อสรุปหรือระบุให้แน่ชัดเด็ดขาดไม่ได้ หากจุดมุ่งหมายในการแข่งขันเพื่อ  ความเป็นเลิศมากเกินไปจุดมุ่งหมายหลักในการเล่นและแข่งขันกีฬาคนนั้น    หรือทีมนั้น การกำหนดวิธีการ และการกระทำ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา หรือ  จริยธรรมการกีฬา ข้อกำหนดวิธีการ และการกระทำในการเข้าร่วมเพื่อความ  เป็นเลิศ หรือมุ่งที่ชัยชนะไม่เรื่องแปลกแต่หากมากเกินไปจนลืมนึกถึงจุด  ประสงค์ที่แท้จริงของการกีฬาคือการพัฒนาคนโดยสมบูรณ์ ก็ถือการกีฬา  ประสบความล้มเหลว ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่แท้จริงแม้ว่าลักษณะ ข้อ  กำหนด และวิธีการกระทำจริยธรรมของแต่ละคน แต่ละกลุ่มมีความแตกต่าง  กันแต่อย่างไร แนวทาง วิธีการและพฤติกรรมอย่างกลางๆ ควรได้รับการระบุไว้  อย่างเด่นชัด รวมทั้งการจัดประสบการณ์ที่สร้างเสริมข้อกำหนดเหล่านั้นพร้อม  กับการให้ความสำคัญ อย่าเข้าใจผิดว่าจริยธรรมเกิดได้เองโดยอัตโนมัติหลัง  จากการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแล้ว แนวคิดที่เรียกว่าจิตสำนึกเหตุผลทาง  จริยธรรมทางการกีฬา และพฤติกรรมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ควรมีการ สร้าง  และปลูกฝังให้กับนักกีฬาทุกคน นอกจากนี้ ทุกคนควรมีโอกาสที่จะกระทำ  หรือมีประสบการณ์ในการกระทำหรือประพฤติจนเป็นอัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่นนี้  แล้วเท่ากับว่า กีฬาจะสร้างคนให้เป็นคนดีอย่างเต็มคน คือ ดีทั้งกาย รูปร่าง  สมรรถภาพ สัดส่วน ความสามารถ และมีอันตรายน้อยดีทางความคิดจิตใจและ  สติปัญญา ที่รวมเป็นความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่เรียกว่าจริยธรรมทางการกีฬา

วิธีการเสริมสร้างความสามัคคีทางจิตวิทยาสู่นักกีฬา

**"ความสามัคคี"**มักจะมองต่อไปถึงคุณค่าของความสามัคคีทำให้เกิดผล  ประโยชน์อะไรบ้างต่อการเล่นกีฬา ความสามัคคีจำเป็นมากต่อการเล่นกีฬา  ประเภททีม เพราะถ้านักกีฬาสามัคคีกัน หรือรวมใจกันเป็นหนึ่งเดียว ย่อมมีผล  ต่อความสามารถในการเล่น การประสานสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนรวมทีมที่ช่วยใน  การเล่นและแข่งขันกันอย่างมี่ประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของทีมได้  อย่างดี

**ความสามัคคีในกลุ่มเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ต่อเนื่อง**

หากสมาธิกลุ่มยังมีความสัมพันธ์กันความสามัคคีจะพัฒนาตามไปด้วย  เมื่อมีการรวมกลุ่มเป็นเวลานานจะเกิดกฎ ระเบียบและข้อตกลงภายในกลุ่มจะ  เพิ่มมากขึ้น การผูกพัน การมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มมากขึ้น และมี  จุดมุ่งหมายของกลุ่มเกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการการ  ประสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม มีการจัดปรับความเข้าใจ เมื่อเดข้อขัด  แย้งทางความคิดเห็นประสานความคิดเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่ม นอก  จากนี้ข้อเท็จจริงอีกประการคือ ความสามัคคีเป็นความสัมพันธ์แบบ 2 ทางทั้ง  การให้และการรับเกิดการคาดหวังผลระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเพื่อให้บรรลุ  จุดมุ่งหมายกลุ่มที่ตั้งไว้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการสร้างและทำลายความเป็นทีมได้

**ความสามัคคีกับความสามารถทางการกีฬาทีม( Cohesion and    sport group performance)**

          ความสามัคคีทำให้งานลดลงเพื่อเทียบกับจำนวนผู้ปฏิบัติ แม้ว่าความ    สามัคคีดูเหมือนว่าจะทำให้ได้งานน้อยกว่าหรือปริมาณงานลดลง แต่ในการ  กีฬาความสามัคคีกลับเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเล่นและการแข่งขันประเภท  ทีมทั้งโค้ชและนักกีฬาต่างเห็นความสำคัญและพยายามสร้างความสามัคคีใน  กลุ่ม

**ความสามัคคีกับการกีฬา** หมายถึง มีความเป็นหนึ่งเดียวในการร่วมมือ  กันเพื่อสร้างพลังงานในการแข่งขัน เพื่อให้ได้ชัยชนะ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า  ความสามัคคีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพราะมีผลต่อความสามารถในการเล่น  และแข่งขัน ความสำเร็จของทีม และมีผลต่อแรงจูงใจในการใช้ความพยาม  ยามมากขึ้น ลักษณะของความสามัคคีหรือการรวมกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 อย่าง

          1. การรวมกลุ่มทางสังคม ( Social cohesion) ส มาชิกกลุ่มรวมกัน  เพราะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันที่เรียกว่า ความเป็นทีมเดียวกันหรือทีมสปิริต (Team spirit) เกิดความรู้สึกเอื้ออาทร ค วามห่วงใย ค วามชอบระหว่าง  บุคคลที่ทำให้การเล่นกีฬาสนุกสนานมากขึ้น

           2. การรวมกลุ่มด้วยงาน ( Task cohesion) สมาชิกกลุ่มรวมกันเพราะ  ต้องการให้ทีมหรือกลุ่มประสบผลสำเร็จในงาน หรือบรรลุตามจุดมุ่งหมายร่วม  กัน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะว่าการประสานสัมพันธ์ที่ดีภายในทีมหรือการมีทีม  เวอร์ค (Teamwork) หรือการประสานกันอย่างดีระหว่างเพื่อนร่วมทีม หากใน ภาษากีฬา คือ “ เล่นเข้าขา” กันอย่างดี

**ลักษณะความสามัคคี**

           1. ลักษณะกีฬาที่ต้องการประสานงานกันระหว่างผู้เล่น หรือลักษณะงานที่ต้องร่วมมือกัน เช่น กีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาฟุตบอล นักกีฬาต้องมี  การเล่นที่มีการประสานกันจึงจะทำให้ทีมชนะได้ ดังนั้นโค้ชควรจัด  ประสบการณ์เพื่อสร้างและพัฒนาการประสานกันระหว่างนักกีฬาเพื่อให้แต่ละ  คนประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และประสบผลตามจุดมุ่งหมายของทีม

           2. ความมั่นคงของทีม ขนาดและความเหมือนกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม หมายถึง ระยะเวลาของความเป็นทีม ประวัติ ความเป็นมาของทีม ทั้งประวัติการแข่งขัน สถิติการแพ้ – ชนะ และลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิก  กลุ่ม ล้วนมีผลต่อความมั่นคงของทีม และแน่นอนที่สุดมีผลต่อความสามัคคี  ของทีมและความสามารถในการประสานการเล่นระหว่างนักกีฬาในทีม เพื่อ  เพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาระหว่างนักกีฬา

           3. ลักษณะความคล้ายคลึงกันระหว่างสมาชิก เช่น เชื้อชาติ ศาสนา ลักษณะที่พักทางภูมิศาสตร์ระดับฐานทางเศรษฐกิจ ล้วนมีผลต่อการพัฒนาความสามัคคีในทีมทั้งสิ้น

           4. ขนาดของทีมก็มีผลต่อความสามัคคีด้วยหากทีมมีขนาดใหญ่ขึ้นความสามัคคีจะลดลงอย่างเป็นสัดส่วน ดั้งนั้นหากกีฬาทีมที่มีขนาดใหญ่จึง  ควรมีการจัดแยกกลุ่มย่อยในการสร้างเสริมความสามัคคี

           5. การประสบผลสำเร็จ และความสามัคคีทั้งระดับความสามารถที่ใกล้เคียงกัน และประวัติความสำเร็จเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดความสามัคคีในทีมจากทฤษฎีนี้ โค้ชควรเข้าใจถึงกระบวนการสร้างความสามัคคีให้ดียิ่งขึ้น เพราะความสามัคคีไม่ใช่การสั่งให้เกิดแต่เป็นเพราะเวลา กระบวนการ และการจัดประสบการณ์ให้เกิด ซึ่งเมื่อเกิดแล้ว สามารถลดหรือสูญหายได้ตามเวลาเช่นเดียวกัน

**วิธีการสร้างเสริมความสามัคคี**

 เมื่อเข้าใจถึงธรรมชาติและกระบวนการเกิดความสามัคคี ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอ  แนะในการสร้างความสามัคคี

         1. เพิ่มแรงจูงใจรายบุคคล ในการสร้างแรงจูงใจรายบุคคลในกลุ่มทำได้  โดยการใช้ระบบแบบสนับสนุน การย้ำถึงนักกีฬาที่เล่นดี และเล่นไม่ดี ทำให้  นักกีฬาใช้ความพยามยามมากขึ้น นอกจากนี้โค้ชควรหาเวลาทำความรู้จักและ  ศึกษานักกีฬาเป็นรายคน

         2. การให้แรงเสริมโดยการให้แรงเสริมทั้งที่เป็นคำพูดชมเชยทั้งที่ไม่เป็น  คำพูด การให้ทันทีหลังการทำดี แต่ในขณะเดียวกัน คือ การให้แรงเสริมใน  ปริมาณที่พอเหมาะยุติธรรม เท่าเทียม ไม่อย่างนั้นแล้ว การให้แรงเสริมจะ  กลายเป็นการทำลายมากกว่าการสร้างความสามัคคีในกลุ่ม

         3. การกระทำที่ภาคภูมิใจ ทั้งทีมและเป็นรายบุคคล ตลอดจนการสร้าง  จุดมุ่งหมายและการใช้ความพยายามที่จะบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ทั้งเป็น  รายบุคคลและรายทีมจะเป็นการสร้างความภาคภูมิใจ ให้ทั้งตนเองและทีม

**แรงกระตุ้นกับความสามารถทางกีฬา**

แรงกระตุ้นกับความสามารถทางกีฬา ( Aroudal and Sport    Performance)

 "แรงกระตุ้น แม้ว่าหลายคนเข้าใจผิด คิดว่ามีผลโดยตรงต่อความสามารถทางการกีฬาเพราะนำมารวมกับแรงจูงใจ หรือเข้าใจผิดว่าแรงกระตุ้นคือแรงจูงใจ แต่แท้ที่จริงแล้วแรงกระตุ้นเรียกว่าแรงจูงใจ หากมีแรงกระตุ้นมากเกินไปจะมีผลต่อความสามารถทางการกีฬาก็เพราะว่าแรงกระตุ้นจะสัมพันธ์กับการรวบรวมสมาธิ ความตั้งใจ ในการเรียนรู้ ในการฝึกซ้อมและแม้แต่ในการแข่งขัน กีฬาตลอดจนการควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาให้สามารถเล่นได้เต็มความสามารถที่มีอยู่"

**ความหมาย**

**แรงกระตุ้น** เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่จะก่อให้เกิดการกระทำ  หรือเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อมีสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่ง  เป็นการกระตุ้นที่ทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา เช่น ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อตึงตัว เป็นต้น

 เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมหรือการตื่นตัวพร้อมที่จะตอบสนองแรงกระตุ้น  เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเท่านั้น แต่จะมีผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น ดังนั้นเมื่อความคิดหรือการประเมินเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์จากเหตุการณ์หนึ่งสู่อีกเหตุการณ์หนึ่งอารมณ์ที่  เกิดเข้ามาเกี่ยวข้องจะแตกต่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจึงทำให้ควบคุมให้พอ  เหมาะได้ยาก

**ความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวและฝีมือทางการกีฬา**

   เมื่อมีการเพิ่มความตื่นตัวในช่วงแรกการแสดงออกทางกีฬาจะดีขึ้น  เรื่อยๆ แต่พอมากเกินไปความสามารถจะลดลง ระดับความตื่นตัวที่เหมาะสม  สำหรับกีฬาที่มีความซับซ้อนต่างกันจะไม่เท่ากัน สำหรับกีฬาที่มีความ  ละเอียดหรือมีความซับซ้อนมากจะใช้ระดับความตื่นตัวที่เหมาะสมไม่สูงนักจึง  จะเล่นกีฬานั้นได้ดีที่สุด สำหรับกีฬาที่ต้องอาศัยแรงกล้ามเนื้อมากและไม่ต้อง  ใช้ความประณีตมากนัก ถ้านักกีฬายิ่งมีความตื่นตัวมากก็ยิ่งทำได้ดี และ  ขอบเขตที่ทำได้ดีสูงสุดมีค่าค่อนข้างสูง โดยเฉพาะในกีฬาประเภทปะทะเช่น  มวย มวยปล้ำ เทควันโด เป็นต้น

**การปรับสภาพจิตใจ**ให้มีความตื่นตัวสูงขึ้นทำได้ง่ายกว่าการปรับให้  ลดระดับให้ต่ำลงและเกิดขึ้นได้เร็วหรือช้าแตกต่างกันออกไป ดังตัวอย่างที่  พบในนักกีฬาอยู่เสมอ เช่น เมื่อนักกีฬาประหม่าหรือตื่นกลัวเกินไประหว่าง  การแข่งขันมักจะไม่มีเวลาปรับความตื่นตัวให้ ลดลงจนอยู่ในระดับที่เหมาะ  สมในขณะเล่นกีฬาซึ่งมักมีผลเสียคือทำให้พ่ายแพ้ได้เนื่องจากการแสดง  ความสามารถนั้นได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องระวังไม่ให้เกิดความตื่นเต้น  มากเกินไปขณะแข่งขันกีฬาโดยการฝึกทางจิตวิทยาหรือการเข้าร่วมการ  แข่งขันบ่อยครั้งขึ้น

**วงจรของความตื่นตัว ( Cycles of energy)**

 การปรับระดับความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมที่สุดจะมีประโยชน์สูงสุด  ถ้าเกิดขึ้นในช่วงก่อนการแข่งขันเล็กน้อยหรือในระหว่างการแข่งขัน คนแต่ละ  คนไม่สามารถรักษาระดับความตื่นตัวที่เหมาะสมไว้ได้นานนักจึงต้องพยายาม  ควบคุมให้ถูกจังหวะ ระดับความตื่นตัวของนักกีฬาแต่ละคนมักจะมีจังหวะที่  คาดหมายได้ยาก เจ้าตัวจึงต้องสังเกตจังหวะหลายวันก่อนการแข่งขันและวัน  แข่งขัน การเปลี่ยนแปลงเป็นจังหวะของระดับความตื่นตัวเหล่านี้ เราเรียกว่า

**วงจรของพลังงาน ( cycle of energy)** การเรียนรู้วงจรระดับความ  ตื่นตัวเหล่านี้ของตัวเองเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาแต่ละคนในการ  คาดหมายและควบคุมระดับความตื่นตัวของตนเองก่อนการแข่งขัน

|  |  |
| --- | --- |
| ระดับความตื่นตัว | ตัวอย่างชนิดของกีฬาที่เล่นได้ดี |
| 5 ความตื่นตัวสูงสุด | การป้องกัน การสกัดกั้นในกีฬาฟุตบอล  ถ้าเป็นการทดสอบเช่นลุกนั่ง ดันพื้น งอแขนห้อยตัว การยกน้ำหนัก |
| 4 ความตื่นตัวมาก | กระโดไกล การวิ่งระยะสั้น ทุ่มน้ำหนัก  ว่ายน้ำระยะสั้น มวยปล้ำ ยูโด |
| 3 (ความตื่นตัวปานกลาง) | บาสเกตบอล มวย กระโดดสูง ยิมนาสติก  ฟุตบอล |
| 2 ความตื่นตัวพอสมควร | การขว้างเบสบอล ยิงธนู ฟันดาบ เทนนิส |
| 1 ความตื่นตัวเล็กน้อย | โบว์ลิ่ง ชู้ตบาส ยิงจุดโทษนอกกรอบ  การพัตกล์อฟ |
| 0 (ความตื่นตัวปกติพื้นฐาน) |  |

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างกีฬาหรือกิจกรรมที่เล่นได้ดีที่ความตื่นตัวระดับต่างๆ

**หลักการควบคุมระดับความตื่นตัว**

        นักกีฬาแต่ละคนควรได้รับการฝึกฝนให้รู้วิธีบันทึกระดับความตื่นตัวใน  แต่ละวันและในแต่ละสัปดาห์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อนและหลังการ  แข่งขันพยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้มากเกินไปพยายาม  รักษาอารมณ์และจิตใจโดยการเตือนตนในใจ ( self talk) เพื่อไม่ให้มีการเพิ่ม  ความตื่นตัวเร็วเกินไปหรือช้าเกินไปจนไม่เป็นผลดีต่อการแข่งขันซึ่งมักจะ    สังเกตได้จาการแข่งขันระดับสูงมักจะเห็นว่านักกีฬาพูดกับตนเองอยู่เสมอ  ก่อนทำการแข่งขัน เพื่อเป็นการปรับระดับหรือควบคุมการตื่นตัว

         วงจรการที่ตื่นตัวและการฟื้นตัวจะสัมพันธ์กับการพักผ่อนหลังการฝึก  อย่างหนักหรือการแข่งขันก่อนหน้านั้นนักกีฬาจะต้องพยายามควบคุมให้ความ  ตื่นตัวมีค่าเหมาะสมที่สุดในการแข่งขันครั้งถัดไปยกตัวอย่าง เช่น ถ้ามีการฝึก  ด้วยน้ำหนักเพื่อเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ทำเป็นประจำจะต้องมีการ  ลดการฝึกลงก่อนการแข่งขันจริงในเวลาที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้มีผลเสียต่อการ  แข่งขันในจุดนี้โค้ชจะต้องมีความรู้ในการแนะนำนักกีฬาให้ถูกต้องแม้ว่านักกีฬาบางประเภทจะใช้ฝีมือและความชำนาญมากโดยไม่ต้องใช้การปรับ    ความตื่นตัวมากนักการได้มีการพักเป็นระยะๆ หรือมีวันฝึกเบาๆ บ้างจะช่วยให้  นักกีฬามีระดับความตื่นตัวที่เหมาะสมในวันแข่งขันจริงได้ การพักทางจิตใจให้  เหมาะก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการแข่งขันที่จะตามมา

**สิ่งภายนอกที่สำคัญที่มีส่วนในการควบคุมระดับการตื่นตัว** คือการนอนหลับ ( sleep)และ โภชนาการ ( nutrition) ควรให้ผู้เชี่ยวชาญ  ช่วยตรวจสอบดูว่านักกีฬาได้รับอาหารพอเพียง หรือถูกต้องหรือไม่ตรวจสอบ  ว่าการนอนหลับพอเพียงหรือไม่ ถ้ายิ่งต้องใช้พลังงานมากการนอนหลับจะต้องมากพอด้วยนักกีฬาต้องฝึกวิธีควบคุมจิตใจ เช่น เมื่อตื่นตัวมากไปก็รู้  เทคนิคที่จะลดลงความตื่นตัวให้มีระดับเหมาะสม เช่น ใช้วิธีหายใจเข้าออกลึก ๆ ลูบหลังทำใจด้วยวิธีต่างๆให้จิตใจสงบลงฟังเพลงหรือดนตรีที่จะทำให้  ใจสงบ และใช้เทคนิคการยืดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

**วิธีการทำให้ความตื่นตัวลดลง**

       บางครั้งขณะจะเริ่มแข่งขันท่านคงเคยรู้สึกตื่นเต้นอย่างมาก จิตใจคิดฟุ้งซ่านรู้สึกหายใจไม่ทั่วท้องรู้สึกว่าตัวเองไม่พร้อมที่จะแข่งขันในครั้งนี้เลย เมื่อ  ดูคู่ต่อสู้แล้วเกิดว่าเกรงขามและ นึกในใจว่าเราคงสู้ไม่ได้ความรู้สึกเหล่านี้จะยิ่งทำให้ตื่นกลัว เมื่อเห็นนักกีฬาเป็นจำนวนมากยิ่งมีความรู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่ายแม้การแข่งขันเพิ่งจะเริ่มอาการเหล่านี้บ่งชี้ว่าคุณมีความกังวลมากเกิน  ขนาด และอาจจะเกิดผลเสียต่อการเล่นกีฬาในครั้งนั้น

**ความตื่นตัวมีหลายระดับ**เช่น การนอนหลับสนิทจนถึงการตื่นเต้น  สุดขีด ทั้งหมดนี้ถูกควบคุมโดยสมองและระบบประสาทซึ่งแสดงออกมาในแง่  การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของ  หัวใจ ความดันโลหิต และการหายใจ แม้การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อยู่นอกการ  ควบคุมของจิตใจ ในภาวะปกติแต่จากการประสบการณ์พบว่า การฝึกจิตใจ  อย่างถูกวิธีจะสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้ ได้มีการทดลองฝึกฝนในนักกีฬา  ได้ผลว่า ถ้านักกีฬาควบคุมระดับความตื่นตัวเหล่านี้ไม่ได้มักมีระดับความตื่น  ตัวที่มากเกินขนาดจนทำให้การแสดงออกทางการกีฬาเสียหายได้แต่ถ้า  ควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะเป็นผลดีต่อการแข่งขัน

**การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ( relaxation training)**

        การลดความตื่นตัวโดยเทคนิคการผ่อนคลาย ( relaxation training)    เป็นที่นิยมใช้ในหมู่   นักกีฬาจำนวนมาก วิธีนี้สามารถลดระดับความตื่นตัวลง  ซึ่งสังเกตได้จากการลดลงของอัตรา   การเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจ

**วิธีการฝึกการลดความตื่นตัวมีหลายแบบ** เช่น

        1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ( Progressive muscle relaxation , PMR)

        2. การฝึกคุมตัวเอง ( autogenic training)

        3. การควบคุมโดยการรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ( bio feed-back)

**จุดมุ่งหมายของเทคนิคการผ่อนคลาย**คือเพื่อให้เกิดความพร้อมที่  จะแข่งขันถ้ามีความ ตื่นตัวมากเกินไป ในการเริ่มต้นฝึกเทคนิคนี้ ควรฝึก  4-5  วัน/สัปดาห์ จนผู้ฝึกมีความรู้สึกสบายและผ่อนคลายจริงๆ และมี  ความ  ชำนาญสามารถทำได้อย่างคล่องแคล่ว

**วิธีการฝึกโดยย่อ**

     ให้ผู้ฝึกนอนลงกับพื้นในที่ที่ไม่มีสิ่งรบกวนมากนัก เช่น ไม่มีเสียงดังมาก  ไม่มีแสงแดดจ้ามากนักอาจเปิดเสียงดนตรีที่ฟังแล้วผ่อนคลายเบาๆก็ได้  ค่อยๆ ฝึกกำหนดลมหลายใจเข้าออกเริ่มโดยควบคุมให้ช้าลงแล้วหายใจเข้า  ลึกๆแล้วค้างไว้สัก 3-5 วินาที แล้วหายใจออกช้าๆไม่เกร็งกล้ามเนื้อทำจิตใจ  ให้ปลอดโปร่งทำแบบนี้ซ้ำหลายๆ ครั้งจนรู้สึกจิตใจสงบลง เมื่อจิตใจสงบลง  พอสมควรก็เริ่มกระบวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อไปการฝึกผ่อนคลาย  กล้ามเนื้อ เริ่มจากการหดตัวกล้ามเนื้อที่ต้องการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ค้างไว้  สัก 3 วินาทีแล้วคลายตัว จนรู้สึกสบายให้ทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย  กล้ามทำกับกล้ามเนื้อมัดอื่นๆ ตามลำดับ

       1. กล้ามเนื้อต้นคอ

       2. กล้ามเนื้อหัวไหล่ (ยกไหล่แล้วงอกกล้ามเนื้อต้นแขน)

       3. แขน (กล้ามเนื้อไบเซ็บส์, ไทรเซ็บส์ และแขนท่อนล่างแยกกัน)

       4. ฝ่ามือ โดยกำมือสลับกับแบมือจนกล้ามเนื้อผ่อนคลาย

       5. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

       6. กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

       7. กล้ามเนื้อน่อง

       8. กล้ามเนื้อนิ้วเท้า (งอสลับเหยียด)

**การควบคุมระดับความตื่นตัวในวันแข่งขัน**

        การควบคุมความตื่นตัวให้พร้อมที่จะแข่งขัน คืนก่อนการแข่งขันให้  นักกีฬาอาจนอนไม่หลับหรือหลับไม่เต็มที่ มุ่งคิดถึงการแข่งขันในวันรุ่งขึ้นจะ  ต้องทำอะไรบ้างจึงจะได้ผลดีที่สุดในเช้าของวันแข่งขัน ขณะนักกีฬาเตรียม  ร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะแข่งขันควรฝึกกำหนดลมหายใจและผ่อนคลาย  กล้ามเนื้อไปด้วย ควบคุมจิตใจให้สงบ คิดทบทวนรายละเอียดต่างๆในการ  เล่น คิดถึงสิ่งสำคัญต่างๆ ที่อาจต้องเผชิญในขณะแข่งขัน นักกีฬาจะต้องเป็น  ผู้ตัดสินใจว่าเขาจะต้องเพิ่มความตื่นตัวมากน้อยแค่ไหนหรือลดความตื่นตัวจึง  จะให้ถึงระดับที่จะแข่งขันได้ดีที่สุดแล้วนักกีฬาก็ใช้เทคนิคที่ได้ฝึกมาทำการ  เพิ่มหรือลดความตื่นตัว

การไม่ได้ใช้เวลาและความพยายามฝึกฝนเทคนิคจน  ใช้งานได้จริงเป็นการเสี่ยงที่ว่า เมื่อถึงเวลาต้องใช้จริงในการแข่งขันอาจไม่  สามารถควบคุมระดับความตื่นตัวให้เหมาะสมได้ทันนักกีฬาบางคนอาจคิดว่า  เทคนิคเหล่านี้เพียงแต่ได้ยินหลักการก็นำมาใช้ได้ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดเพราะ  เมื่อยังไม่ได้ฝึกมาจนชำนาญพอจะเอามาใช้จริงมักไม่ได้ผลตรงตามที่  ต้องการ เช่น กลับตื่นเต้นมากเกินขนาดแทนที่จะสงบลงจนระดับที่ต้องการ    ดังนั้นการฝึกเทคนิคทางจิตจนชำนาญจะต้องให้สามารถควบคุมระดับความ  ตื่นตัวได้ง่ายรวดเร็ว และแม่นยำมากกว่าคนที่ไม่ได้รับการฝึกมาต่อไปนี้จะพูด  ถึงเทคนิคการฝึกจิตใจให้มีความตื่นตัวมากขึ้น

      การมีทักษะในการเพิ่มความตื่นตัวอาศัยความรู้ทางสรีรวิทยาและการมี  โปรแกรมฝึกจิตและ กายที่ดีประกอบกับมีการพักผ่อนที่เหมาะสม มีอาหาร  และน้ำพอเหมาะ ในการทำการกระตุ้นความตื่นตัวในช่วงสั้นๆ นั้นมี เทคนิค  ทางจิตวิทยาหลายอย่าง การรู้สึกว่ามีความตื่นตัวต่ำไม่เพียงแต่มีสาเหตุจาก  ทางสรีรวิทยาเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับสาเหตุทางจิตวิทยาด้วย ดังนั้นถ้าจะ  เพิ่มความตื่นตัวยังจะต้องปรับเกี่ยวกับจิตใจให้ตื่นตัวด้วย

**ตัวอย่างวิธีการเพิ่มความตื่นตัว**

         1. ฟังดนตรีที่ตื่นเต้น เราสามารถใช้ดนตรีไม่เพียงแต่จะลดความตื่นตัว  ได้เท่านั้นแต่ยังสามารถใช้ดนตรีที่เหมาะสมในการเพิ่มความตื่นตัวได้ด้วย

         2. ใช้การออกกำลังกายเบาๆ และกายบริหาร การออกกำลังกายเบาๆ  หรือกายบริหารสามารถช่วยเพิ่มความตื่นตัวได้ และสามารถเพิ่มการทำงาน  ของ ระบบไหลเวียนและการนำออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้นแต่ไม่ควร  ออกกำลังกายมากเกินไปจนพลังสะสมหมดก่อนการฝึกหรือการแข่งขัน

         3. การหายใจ นอกจากจะใช้การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการทำให้  จิตใจสงบลงแล้ว เรายังสามารถใช้เทคนิคการกำหนดลมหลายใจเข้าออกเพื่อ  เพิ่มความตื่นตัวได้ โดยเพิ่มอัตราการหายใจอย่างมากพร้อมกับจินตนาการว่า  ขณะหายใจเข้าว่าได้รับพลังงานเข้ามา ส่วนการหายใจเอาความเมื่อยล้าออก  ไปจนจิตใจตื่นตัวถึงระดับที่ต้องการ

         4. ทำตัวให้ดูกระฉับกระเฉง มีคำพูดแต่โบราณว่า ถ้าคนเราทำตัวให้ดีดู  จะรู้สึกดีหลักการนี้มีหลักฐานว่าเป็นจริงสำหรับการตื่นตัวด้วยคือ ถ้าเราทำตัว  ให้กระฉับกระเฉงจะทำให้เรามีความรู้สึกกระฉับกระเฉงไปด้วย

         5. อาบน้ำอุ่นหรือเย็น การอาบน้ำอุ่นหรือเย็นจัดในบางครั้งสามารถ  กระตุ้นความตื่นตัวให้มากขึ้นได้

         6. นักกีฬาบางคนใช้จิตนาการเกี่ยวกับการเล่นกีฬาของเขาในการกระ  ตุ้นให้เกิดความตื่นตัวทางจิตวิทยา เช่น จิตวิทยาการเกี่ยวกับการแสดงออก  ทางการกีฬาอะไรบางอย่าง เช่น นึกถึงการเคลื่อนไหวหรือเทคนิคการเล่นบาง  อย่างก็สามารถกระตุ้นความตื่นตัวได้มากตามต้องการ

         7. พยายามคิดถึงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวมากน้อยตามต้องการ  บางทีต้องคิดสมมติตัวเองว่า เป็นเครื่องจักรที่มีประสิทธิภาพสูงที่ไม่มีใครหยุด  ได้ หรือเป็นปลาที่ว่ายไปในน้ำอย่างรวดเร็ว หรือคิดว่าเป็นตัวอะไรที่  เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก

         8. นึกขจัดความเมื่อยล้าอ่อนแรง จินตนาการว่า ความรู้สึกเมื่อยล้าไหล  ออกจากร่างกายไปยังวัตถุรอบตัว เช่น ไปยังพื้นดินและจินตนาการได้รับพลัง  จากดวงอาทิตย์ คนดู หรือจากคู่ต่อสู้ เพื่อมากระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัวถึงระดับที่    เหมาะสม ซึ่งเทคนิคนี้จะต่างกันไปแล้วแต่บุคคล

         9. นอกจากการจินตนาการดังกล่าวยังมีเทคนิคการเตือนตนด้วยตนเอง  ( self-talk) ที่จะเพิ่มความตื่นตัวระดับต่างๆ การเตือนตน อาจเตือนด้วยคำพูด  สั้นๆ ไม่กี่คำ หรือเป็นประโยค หรือเป็นความคิดหรือกลุ่มความคิด สิ่งที่  นักกีฬาคิดหรือพูดกับตนเองจะมีผลต่ออารมณ์และความตื่นตัวขอให้นักกีฬา  พยายามใช้คำพูดที่มองโลกในแง่ดีและค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงในการ  เพิ่มความตื่นตัว เช่น คำพูดที่ว่า “ เราเคยเล่นได้ดีมากเมื่อคราวก่อน เราเคย  ทนต่อความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี ดังนั้น คราวนี้เราต้องทำได้อีก” หรือคิดใน  ทำนองว่า “ เราได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความ  แข็งแกร่งและเตรียมตัวมาอย่างดีจึงไม่ต้องกังวลมากนัก จนแสดงออกอย่างดี  ที่สุดเท่าที่ร่างกายจะทำได้” ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะต้องได้รับการฝึกใช้มาแล้ว  และทดสอบมาแล้วว่าได้ผล

         10. นึกคำพูดดังตัวอย่างต่อไปนี้ เช่น คำว่า “ พลังงาน” ( energy)  การควบคุม ( control) ระเบิด ( explosion) พลังที่เหลือเฟือ ( power to  spare) ไม่มีสิ่งใดจะหยุดยั้งเราได้ ( nothing can stop me) คำเหล่านี้อาจ  ช่วยกระตุ้นกำลังใจและความตื่นตัวที่เหมาะสมได้

         11. ตั้งมั่นที่จะให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ( focus on your goals) เพื่อ  ป้องกันไม่ให้จิตใจวอกแวกและมีความตื่นตัวมากเกินไประหว่างการแข่งขัน    ให้คิดถึงจุดมุ่งหมายว่า เรามีจุดหมายอะไร ต้องการทำอะไรให้สำเร็จ และจะ  ทำให้สำเร็จได้อย่างไร เช่น พูดกับตัวเองว่า

**“ จงจำว่าเรามีจุดมุ่งหมายอะไร เรามีความสามารถและความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ ไม่มีอะไรที่จะหยุดยั้งเราได้ ”**

         มีบ่อยครั้งที่นักกีฬามีความเหนื่อยหน่ายในการจะแข่งขัน เนื่องมาจาก    ความรู้สึกว่าการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายอะไร ดังนั้นควรจะตั้งจุดหมายใน  ใจในแง่การแสดงออก ( performance goal) ไม่ใช่จุดหมายในแง่ผลชนะ  อย่างเดียว จุดมุ่งหมายในแง่ชัยชนะ บางทีเราไม่อาจควบคุมให้การแสดงออก  ถึงจุดหมายนั้นได้ ดังนั้นจึงยากที่จะควบคุมระดับความตื่นตัวให้ได้ระดับที่  เหมาะสม ในทางตรงข้าม ถ้าเราตั้งจุดหมายสัมฤทธิ์ผล เช่น ฉันจะวิ่ง 10 กม.  ในวันนี้ เจ้าตัวจะควบคุมระดับความตื่นตัวได้ดี และแม่นยำมากขึ้น

          12. บังคับจิตใจไม่ให้เกิดความรู้สึกที่จะทำให้ความตื่นตัวต่ำลง บ่อย  ครั้งนักกีฬามักปล่อยจิตใจให้ความรู้สึกที่จะทำให้ความตื่นตัวน้อยลงเข้า  ครอบงำถ้าไม่ระวังจิตใจให้ดี วิธีแก้ไขวิธีหนึ่งคือ การพยายามบังคับจิตใจให้มี  สมาธิต่อการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการกีฬานั้นว่าต้องทำอย่างไร จึงให้  ผลดีที่สุดแทนที่จะคิดว่าเจ้าตัวมีความรู้สึกต่างๆ อย่างไร เช่น ถ้ารู้สึกว่าเขา  เป็นตะคริว ขอให้ลองสังเกตว่าเรากำลังวิ่งด้วยความเร็วและจังหวะเป็น  อย่างไร ลองเอาใจไปคิดเรื่องอื่นอาจจะทำให้ความรู้สึกเรื่องขาเป็นตะคริว  หายไปได้

           วิธีที่จะลดความวิตกกังวลที่เกินความจำเป็นอาจทำได้โดยการให้  ความสนใจต่อจุดมุ่งหมายในการแข่งขันกีฬา เช่น เพ่งความสนใจไปสิ่งที่ต้อง  ทำเพื่อให้บรรลุความตั้งใจ และยอมรับว่าการแพ้ชนะเป็นเรื่องธรรมดา แม้อาจ  จะพ่ายแพ้ ตัวหนักกีฬาก็ยังมีคุณค่าและประโยชน์อยู่เช่นเดิม

 ขณะที่นักกีฬามีความกังวลมากอาจเปลี่ยนความรู้สึกนั้นเป็นความรู้สึกพร้อมที่  จะแข่งขันแทนที่จะมีความกลัวว่าจะพ่ายแพ้ บ่อยครั้งที่ความกังวลเกิดจาก  การที่เจ้าคิดไปเองหรือพูดในใจทางที่ไม่ดี ดังนั้นจะระมัดระวังว่าเรากำลังพูด  อะไรกับตัวเองจงพยายามคิดในแง่ที่มองโลกในแง่ดีและให้กำลังใจต่อตัวเอง

**สรุปหลักการโดยทั่วไปในการควบคุมความตื่นตัว**

**ขั้นตอนแรก**ที่สำคัญในการฝึกจิตเพื่อกระตุ้นให้มีพลังงานมากหรือน้อย  คือ ให้ระลึกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะจิตใจขณะที่มีพลังงานระดับที่ทำให้การ  เล่นกีฬาเกิดผลดีที่สุด และพยายามจำภาพและความรู้สึกขณะนั้นให้ชัดเจน  และจำให้ดี

**หลักการในการใช้การจินตนาการและการพูดกับตัวเอง** เพื่อปรับ    ระดับความตื่นตัว

 • ตรวจสอบความรู้สึกและแบบแผนความคิดว่าขณะนั้นมีความตื่นตัวระดับใด

 • พยายามให้ได้ว่า ความคิดอะไรจะเพิ่มความตื่นตัวและความคิดอะไรจะลด  ลงตื่นตัวลง

 • ตั้งเป้าหมายในจิตใจว่า จะลดความตื่นตัวหรือเพิ่มความตื่นตัวมากน้อยแค่  ไหนจึงจะเหมาะ

 • ฝึกการใช้ความนึกคิดที่จะเพิ่มความตื่นตัวหรือลดความตื่นตัวขณะฝึกกีฬา  และในชีวิตประจำวันจนคล่องแคล่ว

 • ฝึกใช้การปรับความรู้สึกนึกคิดที่จะเพิ่มหรือลดความตื่นตัวในภาวะการ  แข่งขันจนคล่องแคล่ว

 • ติดตามผลว่าสิ่งที่เราฝึกใช้ความคิดในการควบคุมระดับความตื่นตัวให้ผลดี  จากผลการแข่งขันมากน้อยแค่ไหน

**ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา**

**"ความกังวลเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พบได้เป็นปกติในมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียด   ต่างๆซึ่งแสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย ผลักดันให้คนเราแก้ปัญหาและคิดพัฒนาสิ่งต่างๆ แต่ถ้าความคิดวิตกกังวลนั้นมากเกิน ควบคุมไม่ได้หรือไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ร่วมกับมีอาการมากเกินไป ก็จัดเป็นความผิดปกติแบบหนึ่งที่ควรได้รับการดูแลรักษา**

**เพื่อลดความทรมานกาย ทรมานใจเหล่านี้"**

**ความวิตกกังวลทางกีฬา ( Anxiety)** เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่าง  ความกดดัน ต่างๆ ที่มีการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผล  โดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไป  ในทางที่ไม่พึงประสงค์

**ความหมาย**

       ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา    นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อน ขณะและหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บ  กดไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูงเกิด  ความเครียดขึ้นได้และความเครียดออกเป็น 2 ชนิด

       1. ความเครียดทางบวก เป็นความเครียดในทางที่ดีเมื่อการที่ตั้งใจที่จะ  ทำดีมากๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น หรือเมื่อมีความสุขมากๆ เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญ

       2. ความเครียดทางลบ เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจง  ต่อข้อเรียกร้องต่างๆท ี่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับ  ข้องใจ ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาด หรือทำไม่ได้ความเครียดจึง  มีสาเหตุมาจากความคาดหวังมากจนเกินไปและกลายเป็นความวิตกกังวลนั้น  เอง

**ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา ( Anxiety and Sport    Competition)**

         ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ทั้ง ก่อนการแข่งขัน  ขณะหรือระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลเกิดจาก  ความคิด การประเมินสถานการณ์ เกี่ยวกับการเล่นหรือแข่งขันกีฬากับความ  สามารถของนักกีฬาไม่สมดุลกัน กล่าวคือ คาดคิดว่าความสามารถที่มีไม่เพียง  พอกับสิ่งเผชิญหรือสิ่งคาดหวังไว้ หรือความสมารถที่มีนั้นจะสามารถใช้ได้กับ  การแข่งขันหรือไม่ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

**1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล** **( State Anxiety หรือ A-State)**เป็น  ความวิตกกังวลที่เกิดทันที เมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความคิด อารมณ์  หรือ ประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มี  อยู่จริงความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอด  เวลา ตามความคิดขณะนั้นพลิกผันตามเหตุการณ์ เช่น อาจลงแข่งขันด้วย  ความ  กังวลแต่พอเล่นผ่านไป 5 นาที อาจกังวลลดน้อยลงแต่เมื่อฝ่ายตรง  ข้ามกลับ มีคะแนนนำก็อาจทำให้กังวลได้อีกเปลี่ยนแปลงจนจบการแข่งขัน  โดยปกติ ความวิตกกังวลเฉพาะกาลนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

**2. ความวิตกกังวลถาวร ( Trait Anxiety หรือ A – Trait)** เ ป็นความ  วิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยา  ที่ค่อนข้างคงที่เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวการคิด การ  สนองตอบหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ไปใน  ทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์  ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน    หรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ หรือการพูดในที่  สาธารณะว่าทุกครั้งที่มีเหตุการณ์คับขันเช่นนี้มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชม  ต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

**ทฤษฏีความวิตกกังวล**

**ทฤษฏี แรงขับ (Drive Theory)**

**ทฤษฏี** นี้กล่าวว่าระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับ  ความ สามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำระดับความสามารถก็จะต่ำตาม  แต่ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงระดับความสามารถก็จะสูงตาม ทฤษฏีนี้ใช้  อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งรงและพลังงานมากๆ เช่น    ยกน้ำหนัก

**ทฤษฏี ยูคว่ำ (Inverted U Theory)**

          ทฤษฏี นี้กล่าวว่าถ้ามีระดับความวิตกกังวล ต่ำและสูงระดับความสามารถ  ต่ำ แต่ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้ระดับความสามารถสูง  ทฤษฏีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในนักกีฬาได้ทุกประเภท

**ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา**

**1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน ( Objective Competition  Situation)**เป็น  เงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่ง  ขันนั้นๆ มีความหมาย หรือมีความสำคัญที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นสูง เป็น  แรงกดดันต่อการเล่นเกิดความเครียดทางร่างกายและความคิด เกิดเป็น  ความ  วิตกกังวลให้กับนักกีฬาเช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ  ชนะ  เท่านั้นจึงจะเข้ารอบ หรือ การแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะ  เป็น  แชมเปี้ยน นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขัน  เพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการ แข่งขันเชื่อมความสามัคคี แบบทีม เหย้า-  เยือน เป็นการแข่งขันเน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะ  แตกต่างกันออกไป

**2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน ( Subjective Competition    Situation)**เป็นการรับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดยเปรียบ  เทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ กล่าวคือ การ  แข่งขัน  มีความสำคัญ คู่แข่งขันมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของ  ตนเอง มีผลต่อ  ความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทาง  สรีระและพฤติกรรม  การเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั่นเอง

**3. การตอบสนอง ( Response)** ที่เกิดขึ้นหล ังหรือพร้อมๆ ก ับการรับรู้    และ  ประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้น  เร็วและ  แรงขึ้น เหงื่อออกตามมือ เท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทาง  จิตวิทยาและ อารมณ์ เช่นความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการ  ตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไป-มาไร้ความ  หมาย พูดมากกว่า  ปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น    อาจทำได้อย่างดี เป็นไปตามศักยภาพที่มีหรือเล่นได้ไม่ดีไม่มีความเชื่อมั่น  และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ ทำให้เกิดผลที่ตามมาที่แตกต่างกัน

**4. ผลที่ตามมา ( Consequence)** เป็น สิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ  ทั้งที่เป็นผลทันทีและผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบผลที่ตามมานี้มีผลต่อ  กระบวนการจัดปรับความคิด การประเมิน อารมณ์และจัดปรับพฤติกรรมใหม่    หรือจัดปรับวิธีการเล่นใหม่ต่อจากนั้นหรือเตรียมการเพื่อการแข่งขันครั้งใหม่  เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจที่จะตบลูกฝ่าการสกัดของฝ่ายตรงข้าม  ผลที่เกิดขึ้นคือลูกไม่สามารถผ่านไปได้ ดังนั้น การกระทำครั้งต่อไป ตัวเลือก  อีก หลายอย่างที่เกิดขึ้นคือ อาจจะเปลี่ยนมาใช้การหยอด หรือตบปาด เป็นต้น           นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะมี  ผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง  แต่ที่สำคัญ  คือการได้รับผลย้อนกลับจากคนหรือสังคมรอบข้างรวมทั้งการ      กำหนด และการ บรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าตนเอง  ประสบผลสำเร็จได้ เพราะ ผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับ  การยอมรับจากคนรอบข้าง

**ความวิตกกังวล แบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด**

**1. ความวิตกกังวลทางความคิด ( Cognitive anxiety)** เป็นความ  วิตกกังวล  ทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมิน  สถานการณ์ ต่างๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่หากคิดหรือประเมินความ  สามารถของตนเองมีอยู่ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะ  เกิดความวิตกกังวลมากน้อยขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพ  มีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรืออยากจนเป็น  กังวล

**2. ความวิตกกังวลทางสรีระ ( Somatic anxiety)** เป็นปฏิกิริยาการ  เกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือ  ประเมินว่าความสามารถที่มีไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ    จะเกิดความกังวลมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามมา เช่น ความเครียด    เกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดัน  เลือดสูง  ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

**ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล**

       1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ( Perceived ability) การรับรู้  ตนเองว่าประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขัน การรับรู้ถึงความ  สามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้าง และการรับรู้ถึง  ความสามารถจริงทั้งก่อน ขณะ และหลังการแข่งขันทำให้เกิดความวิตกกังวล  ได้

       2. การคาดหวังความสำเร็จสูง ( Expectancy of success) แ ละการกลัว  ที่จะเล่นได้ไม่ดี (Pierce, 1980) การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังการเล่นและการ  แข่งขันสูงหวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงที่จะ  เล่นได้ไม่ดี  เท่าที่คาดไว้ หรือไม่สำเร็จที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจ  ไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

       3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง ( Expectancy of  negative evaluation) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และ  สื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไป  ในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬา เด็กมักกลัวผู้ใหญ่ติเตียน ลงโทษ หรือผู้ใหญ่  ไม่รัก หากเล่นได้ไม่ดี

**ความวิตกกังวลกับการแข่งขัน**

**1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre competition Anxiety) เกิด  จากสาเหตุ ดังนี้**

       1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี ( ego) จะลดลงเป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือ    แพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตนเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัว  โค้ชต่อว่า ติเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไป  ในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้และที่สำคัญที่สุดคือ กลัวสูญเสียความเชื่อมั่นใน  ตนเอง และความสามารถที่มี

       1.2 คาดหวังผลเลิศ ( Positive anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะ  แน่นอนก่อนการแข่งขัน จะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจาก  ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช    เพื่อร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่อง  ไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน กลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็น  ไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

       1.3 กลัวผลที่เป็นลบ ( Negative outcome certainly) เมื่อผลการ  แข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้    เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับตนด้อย  ความสามารถอาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬา เมื่อมี  ความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ    เช่น ท้องปั่นป่วน ปวด  ปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นทั่วร่างกาย หาว หายใจผิด  จังหวะ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้ง  พฤติกรรมเปลี่ยน  เช่น การเดินไป-มาไร้ความหมาย พูดมากผิดปกติ เป็นต้น ผู้  ฝึกสอน หรือเพื่อนร่วมทีมควรให้การช่วยเหลือให้กำลังใจ พูดแต่สิ่งทีดี

**2. ความวิตกกังวลในขณะแข่งขัน ( Competition Anxiety)**

 นักกีฬา มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่  แตกต่างกันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประเมินการ  แข่งขัน  เป็นสถานการณ์ที่น่ากลัวมีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า  และบ่อยกว่า  นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรในการแข่งขันต่ำ ซึ่งจากการ  ศึกษาพบว่าผู้หญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิง  มีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์แข่งขันว่าน่ากลัว มีแรงกดดันและน่าวิตก  กังวลมากกว่านักกีฬาชายนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ แลที่พอใจกับความ  สามารถในการเล่นของตนเองมีความวิตกกังวลถาวรต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่  ประสบผลสำเร็จ และนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูงมักมีความวิตกกังวล  เฉพาะกาลสูงกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรต่ำนอกจากนี้ผลการแพ้-  ชนะ มีผลต่อความวิตกกังวล เพราะเมื่อแพ้  จะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาล  สูงกว่านักกีฬาที่ชนะหรือนักกีฬาที่ประสบผล สำเร็จ

**3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน ( Post Competition    Anxiety)**

 จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน  ทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้    เพราะ กลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง    นักกีฬาบาง  คนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่  แตกต่างกันได้  แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกก่อนการแข่งขันเลย

**วิธีการแก้ไขความวิตกกังวลระหว่างแข่งขัน**

     -รู้ทันความเครียด  สำรวจใจตนเองหรือปรึกษาโค้ชและผู้ดูแลว่า เครียดมาก  ไปแล้วหรือไม่

     -มีวิธีปรับตัวหรือเอาชนะอารมณ์เครียดอย่างเหมาะสม รู้จักให้กำลังใจ  ตนเองหรือยอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อระบายความรู้สึกหรือปัญหาทีเกิดขึ้น

     -การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ระบายความเครียด ปรับระบบต่างๆของร่างกาย  ให้กลับสู่สมดุล ลดความคิดฟุ้งซ่านและ ได้ความรู้สึกว่าเรายังควบคุมตนเอง  หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีด้วย เป็นวิธีที่ขอแนะนำเป็นอย่างยิ่ง

     -หมั่นสำรวจจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ทำสมาธิให้เกิดความสงบ ฝึก    สติจะได้รู้ทันความคิดตนเอง ว่าฟุ้ง ว่าคิดเลยเถิด เพียงใด เมื่อรู้ทันก็ดึงใจ  กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้  ปัจจุบันแม้ในต่างประเทศก็นำการนั่งสมาธิ    (Mindfulness Meditation)มาใช้รักษาปัญหาสุขภาพจิตหลากหลายกรณี

**ทักษะในการใช้จิตวิทยาสู่การกีฬา**

**" จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องโดยตรงกับนักกีฬา โค้ชหรือผู้นำทางการกีฬา และเกี่ยวข้องโดยอ้อมกับองค์กร และบุคคลในกระบวนการสังคมกีฬาและประเทศชาติ วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมใหญ่ที่อยู่โดยรอบนักกีฬา เพราะปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อนักกีฬาโดยรวมทั้งทางความคิด การประเมินตนเอง จริยธรรมและกรอบพฤติกรรมในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา "**

**จิตวิทยาการกีฬา** เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อม และกระบวนการกีฬาที่  เริ่มจากการเห็นความสำคัญและเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจการเล่น  กีฬาฉะนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงสามารถนำมาใช้ได้ตั้งแต่ก่อนการเล่น  ขณะ  เล่นและหลังเล่นกีฬาและเลือกใช้ตามสถานการณ์และความเหมาะสมของตัว  นักกีฬาแต่ละคน โดยมีหลักในการนำไปใช้ ดังนี้

**1. ทักษะทางจิตวิทยา** ก็เหมือนกับทักษะทางกายที่ต้องมีการลองทำซ้ำๆ  ทำหลายครั้งหลายวิธีที่ต้องจัดปรับและพัฒนาเพื่อให้เหมาะกับตนเอง ดังนั้น  จึงควรมีการเรียนรู้  หลากหลายวิธีหลายเทคนิค สามารถนำไปใช้ในการชีวิต  ประจำวันได้ทั้งภายใต้ภาวะกดดันและหรือไม่มีภาวะกดดัน

**2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยา** เป็นกระบวนการจัดปรับความคิดและการ  ควบคุม ตนเองทั้งทางกายและใจมีผลต่ออารมณ์แรงจูงใจและความเชื่อมั่นใน  ตนเองดังนั้นต้องเริ่มจากการเห็นความจำเป็นความสำคัญเชื่อในกระบวนการ  ทางจิตวิทยาจึงจะปรับระบบความคิดและเรียนรู้การควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนา  ความสามารถทางกายโดยมีโค้ชแนะนำและสนับสนุนและนักจิตวิทยาคอย  ช่วยเหลือเท่านั้น

**3. จิตวิทยากับการสร้างสมรรถภาพทางจิต**ให้มีความแข็งแกร่งเข้ม  แข็งขึ้นเป็นกระบวนการตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาที่ต้องเรียนรู้ฝึกฝน  ตั้งแต่ฝึกซ้อมจนถึงแข่งขัน และหลังการแข่งขันเป็นการสร้างสานความ  สัมพันธ์ระหว่างจิตใจและการเล่นกีฬาจนเป็นอัตโนมัติทั้งในสถานการณ์ที่มี  ความกดดันและไม่มีความกดดัน

**4. จิตวิทยาสังคม** เป็นพื้นฐานหนึ่งของจิตวิทยาการกีฬานอกจากจะ  เกี่ยวข้องโดยตรงกับนักกีฬาและโค้ช แล้ว บุคคลและกลุ่มบุคคล กระบวนการ  สังคมโดยรอบ โดย  เฉพาะอย่างยิ่งสื่อมวลชน ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจค่านิยม    ความรู้สึกและแนวคิดในการเล่นกีฬาและการเป็นนักกีฬาปัจจัยเหล่านี้มีผล  ต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬามีแรงจูงใจในการฝึกและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาความ  สามารถ

**5. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา กับ การพัฒนาความสามารถทางการ  กีฬา** จำเป็นต้องฝึกซ้อมต่อเนื่องเป็นสัดส่วนกันเพราะกายและจิตใจจะพัฒนา  ไปด้วยกันนักกีฬาที่เริ่มเล่นและนักกีฬาที่มีความสามารถสูงมักผ่าน  กระบวนการฝึกทางกายที่แตกต่างกัน แม้ว่าทักษะทางจิตวิทยาเกิดการเรียน  รู้ได้จาก ประสบการณ์หากประสบการณ์ใหม่คล้ายเดิมแต่หากเป็น  ประสบการณ์ที่ไม่เคยพบอาจทำให้คาดหวังผลไม่ได้ การฝึกทางจิตวิทยา  เป็นการจัดระบบความคิดการควบคุมตัวเองจึงต้องมีการฝึกซ้อมพร้อม  กระบวนการตรวจสอบผลการนำไปใช้ทั้งขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน

**การสร้างจินตภาพทางการกีฬา( Imagery)**

**ความหมายของจินตภาพที่ใช้ในการฝึกกีฬา**

**จินตภาพ** คือ การสร้างภาพ หรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิด  ขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดี  ยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์    ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ    สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ    จินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การ  ได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็น  ภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะ  เป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึก  ต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะ  ท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือ  เมื่อเล่นได้ดี

**การสร้างจินตภาพสำคัญอย่างไร?**

        จินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะ  สร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ เพื่อการมอง    เห็นได้ด้วยตาตนเอง ภายใต้จิตใจการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้นักกีฬาในการ  สร้างจินตภาพ  หรือลองซ้อมในใจให้ชัดเจนขึ้นซึ่งมีผลกับการฝึกทางกายได้  ดียิ่งขึ้นด้วยการสร้างจินตภาพและการซ้อมในใจช่วยในการควบคุมอารมณ์  ลดความวิตกกังวลความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยใน  การรวบรวมสมาธิสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการวิเคราะห์และทบทวน  ทักษะกีฬาต่างๆช่วยให้การเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา  ได้ดียิ่งขึ้น

**จุดมุ่งหมายในการฝึกพื้นฐานประกอบด้วย**

   1. ความชัดเจนของจินตภาพ

   2. ความสามารถในการควบคุมจินตภาพเท่านั้น

   3. ความสามารถในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเองในการเล่น  กีฬา

**นำไปฝึกและใช้ในสถานการณ์จิรงได้อย่างไร?**

    1. เลือกสิ่งแวดล้อมที่สงบเหมือนจริงที่สุด

    2. นักกีฬาควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลายแต่พร้อมที่จะกระทำ

    3. บันทึกการสร้างจินตภาพ ทั้งที่บ้านทั้งก่อนและหลังการเล่น/ฝึกทักษะ      รวททั้งคุณภาพคือ ความชัดและการควบคุมภาพทักษะหรือกิจกรรมที่ต้องการ

    4. ซ้อมในใจทั้งก่อนและหลังการฝึกทักษะทางกาย โดยนึกภาพถึงเทคนิค  กลุยุทธ และวิธีการเล่นที่ผ่านมา ตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อทราบปัญหา  ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วสร้างภาพใหม่ที่ถูกต้องในใจก่อนการปฏิบัติจริงทาง  กาย

    5. ให้ทำจินตภาพในวันแข่งขัน หรือในสถานการณ์จริงโดยฝึกก่อนลง  แข่งขัน 10 นาที เพื่อจัดการและการเล่นของตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจก่อน  การเล่นจริง

**แรงจูงใจ( Motivation )**

**แรงจูงใจ** คือ สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือ    ประพฤติ ( Direction and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของ  พฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนี  หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายาม  ที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์ ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับ  ความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำมีความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติ ใน  การกีฬาแรงจูงใจจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพและความสามารถ ในการ  เล่นและแข่งขันกีฬา

**แรงจูงใจ** ถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬา เพราะแรงจูงใจ  เกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่  มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการ  เล่นกีฬาเกี่ยวข้องนับตั้งแต่ยังไม่ได้เข้าร่วมจนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

 แรงจูงใจที่ดีควรมีแรงกระตุ้นที่อยู่ในระดับที่พอเหมาะ กล่าวคือไม่สูงหรือไม่  ต่ำจนเกินไป ดังที่กล่าวไปแล้วแรงกระตุ้นมีค่าเป็นศูนย์เป็นกลาง ( neutral)  แต่เมื่อบวกกับความคิดและอารมณ์จะทำให้แรงกระตุ้นนั้นเป็นได้ทั้งบวกและ  ลบถ้าเป็นบวกเรียกว่าแรงจูงใจแต่ในทางตรงข้ามหากแรงกระตุ้นบวกกับความ  คิดที่เป็นลบจะเรียกว่าความวิตกกังวล**เเรงจูงใจมี 2 ประเภท** ดังนี้

**แรงจูงใจภายใน (Intrinsic)**การสร้างแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัว  นักกีฬาเอง ก็คือความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่  จะประสบผลสำเร็จ มีความก้าวหน้าในกิจกรรมกีฬาที่ตนเองกระทำอยู่ ความ  ต้องการ หรือความพยายามที่จะเอาชนะกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถหรือ  บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

**แรงจูงใจภายนอก ( Extrinsic)** คือเงินรางวัลวัตถุตำแหน่งแชมเปี้ยนการได้รับแรงเสริมจากโค้ช คนใกล้ชิด ผลย้อนกลับ และชื่อเสียงการยอมรับ  จากผู้อื่น จึงทำให้ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จจากการเล่นกีฬา

**จิตวิทยาทางการกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด**





ผมเคยบอกกล่าวกับผู้คนในแวดวงไว้ว่า ในการทำงานด้าน ”จิตวิทยาการกีฬา” เรื่อง “ปรัชญาการกีฬา” และ“ปรัชญาโอลิมปิก” นั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างมาก จนทำให้เพื่อนร่วมงานและลูกศิษย์หลายคนนึกสงสัยว่ามันจะมาเกี่ยวข้องกันได้อย่างไร  ไม่เห็นน่าจะมีส่วนที่จะใกล้กันได้เลย

จากการไปทำงานกับ ทีมวอลเลย์บอลชายหาด ที่สงขลา  (วันที่ 14-16 เมษายน 2557) ผมได้เรียนรู้และพบตัวอย่างสำคัญจากนำเอาปรัชญาโอลิมปิกมาใช้ในการปรับความคิดและเป้าหมายให้กับนักกีฬาของเรา และคิดว่าน่าจะบันทึกไว้ให้ได้ศึกษาเรียนรู้กันครับ



นักกีฬาของเราครั้งนี้มี ความเครียด และ วิตกกังวล สูงมาก เนื่องจากเป้าหมายที่เกี่ยวกับผลงานนั้นถูกตั้งไว้สูง ถูกคาดหมายจากสังคมและสมาคมวอลเลย์บอลฯสูงมากเช่นกัน เนื่องจากในอดีตนั้นเคยทำผลงานระดับยอดเยี่ยมมาก่อน  จนผมเชื่อว่าในความคิดของนักกีฬาและทีมงานคงจะมีความคิดว่าความสำเร็จจะต้องเกิดจากชัยชนะและอันดับในการแข่งขันที่ดีเท่านั้นเป็นแน่ ซึ่งก็คงไม่น่าแปลกใจเพราะเป้าหมายส่วนใหญ่ในการแข่งขันกีฬาของทุกสมาคมฯก็น่าจะเป็นแบบนี้เช่นกัน

การมีเป้าหมายและความคาดหมายเช่นนั้น แน่นอนว่าจะต้องทำให้กังวลใจ เกรงว่าจะไม่สามารถเล่นได้ตามที่หวังไว้ จากประสบการณ์ และจากการพูดคุยกันนักกีฬาของเรา ก็ตรงกันว่าหากคิดแบบนี้โอกาสจะแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance) นั้นแทบจะเป็นไปไม่ได้ แต่นักกีฬาไม่รู้จะจัดการกับความคิดของตัวเองอย่างไร

ในเวลานั้น ผมนึกถึงคำกล่าวของ บารอน ปีแอร์ เดอ คูบาแตง บิดาแห่งโอลิมปิกยุคใหม่ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า “The most important thing in the Olympic games is not winning but taking part. The essential thing in life is not conquering but fighting well.” ซึ่งแปลความเป็นภาษาไทยก็น่าจะหมายความว่า…

“สิ่งสำคัญที่สุดในการแข่งขันโอลิมปิกนัั้นไม่ใช่ชัยชนะ แต่คือการมีส่วนร่วม สิ่งสำคัญในชีวิตไม่ใช่การเป็นผู้พิชิต แต่คือการได้สู้อย่างสมศักดิ์ศรี”



ผมจึงยกคำกล่าวนี้ไปอธิบายให้นักกีฬาของเราฟัง และตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าการเข้าไปแข่งในแต่ละรอบแต่ละครั้งนี้ ถึงแม้เดิมพันในการได้รับชัยชนะจะสูงมาก แต่เราจะสนใจที่จะสู้อย่างสมศักดิ์ศรีมากกว่า และการจะเล่นให้สมศักดิ์ศรีนั้นหมายความว่า ต้องทุ่มเทจิตใจในการพยายามที่จะเล่นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และการไม่ยอมแพ้หรือหมดกำลังใจ



การเล่นให้ดีที่สุดนั้น เมื่อเราหาสาเหตุที่แท้จริงของมันออกมาแล้ว ก็ได้ข้อสรุปว่าจะต้องเล่นให้ลื่นไหล ผ่อนคลาย ไม่สนใจผลแต่สนใจกระบวนการในการไปสู่ผลมากกว่า ซึ่งข้อสรุปเหล่านี้จึงออกมาเป็นวิธีการต่างๆ นานา ที่จะทำให้พวกเราทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายใหม่นี้ไว้ ก่อนการแข่งขันนักกีฬาจึงมีการเตรียมพร้อมจิตใจด้วยการระลึกถึงเป้าหมายดังกล่าว ระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจึงมีขั้นตอนต่างๆ ในการที่จะรักษาอารมณ์และสภาพจิตใจให้อยู่กับสิ่งที่พวกเธอต้องการจะบรรลุ



จากการพยายามทำในสิ่งที่ได้กล่าวมานั้น ทำให้พวกเธอประสบความสำเร็จในการแข่งขันกับแต่ละทีมเป็นลำดับจนกระทั่งสามารถคว้าชัยชนะในรอบชิงชนะเลิศมาได้ พวกเธอได้กล่าวให้ฟังหลังจากการแข่งขันว่า ด้วยวิธีการตามหลักปรัชญาโอลิมปิกนี้เอง ทำให้สามารถควบคุมจิตใจที่หวั่นไหวจนระดับการเล่นตกลง กลับมาแน่วแน่มั่นคงต่อไปในการแข่งขันจนประสบชัยชนะได้



หลังการแข่งขันจบสิ้นลง ผมมานั่งนึกดูถึงปรัชญาโอลิมปิกอีกข้อหนึ่งที่ผมได้ใช้ไปในงานจิตวิทยาการกีฬาโดยไม่รู้ตัว นั่นคือบทความจากบทกวี “Fair Play” ของ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) ที่ท่อนสุดท้ายท่านได้กล่าวไว้ว่า…

“อนึ่งโปรดหัดให้ฉันเชี่ยว

ในเชิงชิงชัยทั้งผอง

แต่เมื่อถึงคราฉันต้อง

พ่ายแพ้ให้ฉันแพ้เป็น”



คำว่า “แพ้เป็น” นี่เองที่ได้นำมาสร้างเป็นแนวทางการปฏิบัติให้นักกีฬาจนกระทั่งพวกเธอ “ไม่แพ้” เพราะเราได้ตีความหมาย“แพ้เป็น”  ไว้ว่า…

    1. แพ้เป็น คือการยอมรับคำตัดสินของกรรมการ และการให้เกียรติแก่ผู้ชนะ

2. แพ้เป็น คือการนำเอาข้อผิดพลาดที่ทำให้แพ้ มาปรับปรุงแก้ไขในการแข่งขันครั้งต่อไป เพื่อจะได้ทำให้ดีกว่าเดิมในอนาคต

และข้อสุดท้ายที่สำคัญที่สุดในงานนี้ คือ

 3. แพ้เป็น คือการเล่นอย่างสมศักดิ์ศรี เล่นให้ประทับใจตัวเอง คนดู และคู่แข่งขัน เล่นให้คู่แข่งหากจะชนะเราจะต้องฝ่าฟันกันอย่างเลือดตาแทบกระเด็น เล่นอย่างสุดใจจนวินาทีสุดท้าย ซึ่งหากทำได้ตามที่ว่านี้แล้ว จะชนะหรือแพ้ เราก็จะภูมิใจกับตัวเราได้อย่างเต็มภาคภูมิ

ด้วยแนวทางตามหลักความคิดของ บารอน ปิแอร์ เดอ คูบาแตง และ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี สองผู้ยิ่งใหญ่แห่งปรัชญาการกีฬาของโลกและของไทย ทำให้นักกีฬาของเราสามารถละวางความคิดที่เป็นโทษต่อการเล่น มาสนใจความคิดที่เป็นประโยชน์กับการแสดงความสามารถ จนสามารถเล่นได้เต็มความสามารถของตนเองในรอบชิงชนะเลิศอย่างงดงาม

ผมจึงได้เห็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการนำเอาปรัชญาโอลิมปิกมาประยุกต์ใช้ในงานจิตวิทยาการกีฬาในการทำงานครั้งนี้ครับ และเกิดความคิดว่า พวกนิสิตพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา น่าจะต้องท่องบทกวีต่างๆ ที่เกี่ยวกับการกีฬาของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีให้ขึ้นใจ เพราะเมื่อถึงเวลาจำเป็น จากบทกวีที่ท่องไปแบบนกแก้วนกขุนทอง อาจจะกลับกลายมาเป็นคำแนะนำอันล้ำค่าในการทำงานของเราก็เป็นได้ครับ

หมายเหตุ ในการทำงานแบบนี้ การให้แง่คิดดังที่กล่าวมาแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผล แต่จำเป็นต้องมีขั้นตอนและกระบวนการไปฝึกฝนนักกีฬาเป็นระยะเวลายาวนานกว่าจะบรรลุเป้าหมายนี้ได้ครับ นักกีฬาต้องฝึกทักษะทางจิตใจหลายอย่างกว่าจะทำได้ กรุณาอย่าเข้าใจว่าแค่พูดให้ฟังจะทำให้นักกีฬาเปลี่ยนความคิดและเป้าหมายได้นะครับ.



''เรื่องการได้นักจิตวิทยาเข้ามาช่วย หนูว่ามันดีสำหรับพวกหนูมาก ใครจะว่าไม่ดี หรือไม่เห็นผลก็แล้วแต่ แต่สำหรับหนูมันดีกว่าเดิม บางทีเครียดๆ มา ไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไง แต่พอมีนักจิตวิทยาเข้ามาดูแลทำให้เรามีแนวทางที่จะจัดการกับความเครียด ช่วยได้เยอะ หนูโอเคมากกับตรงนี้''



''ถ้าเทียบกับทีมชั้นนำหลายๆ ทีมหนูว่าเราเล่นได้สูสี แต่ขาดแค่ประสบการณ์นิดหน่อย เราตัวเล็ก รูปแบบที่เล่นจะเป็นบอลวางกับบอลเก็บ ใช้ความเร็ว เหมือนวอลเลย์บอลในร่ม เพราะถ้ารูปแบบเกมรุกที่หนักๆ หรือจะเล่นแบบตบหนักเราจะสู้ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องเปลี่ยนมาเล่นแบบเน้นทิศทาง''



การเคี่ยวซ้อมอย่างหนักภายใต้การทำทีมของ ''โค้ชเพชร'' เพชรราช พุฒิซ้อน เชื่อว่าพวกเธอทั้งหมดจะก้าวไปสู่เป้าหมายได้อย่างลงตัว