



จิตวิทยาการกีฬาเกิดจากความพยายามที่จะประยุกต์หลักทฤษฎี หลักการและความจริงทางจิตวิทยาที่มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของมนุษย์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีส่วนเกี่ยวข้องที่เป็นพื้นฐานไปสู่การปรับปรุงเสริมสร้างและพัฒนาขีดความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช เพื่อให้ผลการฝึกหรือเล่นกีฬาประสบผลสัมฤทธิ์สูงสุด ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญต่อสถานการณ์ทางพลศึกษาและวงการกีฬาในปัจจุบันอย่างสูง ผู้ฝึกสอนกีฬา นักการพลศึกษา นักจิตวิทยา และนักกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลอดจนผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับการกีฬา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจรับรู้ศึกษาถึงบทบาทความสำคัญ และลักษณะทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการแสดงออกทางการกีฬามากขึ้น

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจความหมายของแต่ละคำเสียก่อนว่า มีความหมายว่าอย่างไร พระพงศ์ บุญศิริ (2536: 1) ได้อธิบายไว้ดังนี้

จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) มาจากคำว่า “กีฬา” (Sport) กับ “จิตวิทยา” (Psychology)

กีฬา หมายถึง การเล่นที่สนุกสนาน ทำให้เพลิดเพลินโดยมีเป้าหมายเพื่อออกกำลังกาย หรือฝึกหัดร่างกายและจิตใจให้เกิดทักษะเพื่อกีฬานั้นๆ ภายใต้อรรถกถาและขอบเขตของเวลาที่กำหนดเรียกว่า กีฬา

จิตวิทยานั้น มาจากคำเดิมในภาษากรีก 2 คำ คือ Soul หมายถึง วิญญาณหรือจิตใจ (mind) ซึ่งตรงกับคำว่า ไซโค (Psycho) และคำว่า โลยี (logy) มาจากคำว่า “โลกอส” (logos) ซึ่งหมายถึงการศึกษาค้นคว้าหรือแสวงหาความรู้ ดังนั้นเมื่อรวมเป็นคำว่า “จิตวิทยา” (psychology) จึงมีความหมายถึงการศึกษาถึงพฤติกรรมบุคคลเพื่อความเข้าใจและความสามารถควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

ดังนั้น จิตวิทยาการศึกษา จึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในการแสดงออกทางกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลเกี่ยวข้องกับการกีฬา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมในการกีฬาว่า เกิดขึ้นได้อย่างไร ด้วยสาเหตุใด โดยนับรวมถึงพฤติกรรมกีฬา ทั้งนี้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินจนกระทั่งไปสู่การแข่งขันอย่างแท้จริง

ความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยาการศึกษา

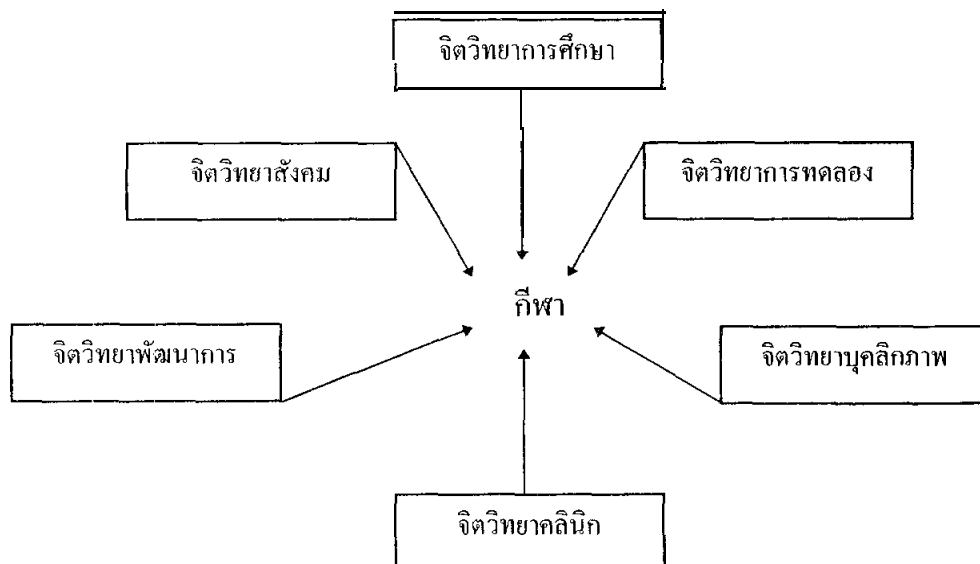
จากเป้าหมายเดิมของการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพได้เปลี่ยนไปสู่การแข่งขันเนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม ความต้องการ ความยอมรับ เกียรติยศชื่อเสียง ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญให้นักกีฬามุ่งหวังชัยชนะ จึงมีการนำเอาเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาเสริมเพื่อผลักดันให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น นักกีฬาที่มีเพียงความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายเพียงประการเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการแข่งขันเพื่อชัยชนะ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา จึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักการนำหลักทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา และเทคนิควิธีการฝึก มาใช้เพื่อปรับปรุงยกระดับขีดความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นการเพิ่มระดับความสามารถของนักกีฬาแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนด้วย

การกีฬาแต่เดิมจะมุ่งเน้นเพื่อการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพ ต่อมาเมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไปประกอบกับความเจริญทางเทคโนโลยียุคใหม่มีการนำเครื่องจักรเครื่องมือต่าง ๆ มาใช้ กิจกรรมการกีฬาจึงเริ่มเปลี่ยนจุดหมายออกไป จากการฝึกการเล่นเพื่อสุขภาพ พละนาบยหรือเพื่อออกกำลังกาย กลายเป็นการเล่นเพื่อการแข่งขัน เพื่อธุรกิจ และเพื่อนันทนาการ เพื่อเกียรติยศชื่อเสียง หรือชัยชนะ

เมื่อจุดมุ่งหมายในการฝึกกีฬาเปลี่ยนไป นักกีฬาจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึก หรือใช้ปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพผลักดันให้ตนประสบความสำเร็จในชัยชนะ ดังที่จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดนี้ ความสมบูรณ์เฉพาะด้านสมรรถภาพร่างกายเพียงประการเดียวไม่สามารถนำไปสู่ชัยชนะได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ๆ รู้จักนำเอาหลักทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ ที่มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา คัดเลือกตัวนักกีฬา ตลอดจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ทุกรูปแบบเพื่อความสำเร็จในจุดหมายที่มุ่งหวังคือ ชัยชนะขั้นสุดท้าย และนอกจากจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ในด้านการฝึกร่างกายแล้ว การพัฒนาและปรับปรุงด้านอื่นๆ ก็ถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางจิตใจ เป็นต้น

จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิชาการที่เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมกีฬาทั้งในเรื่องการจัดชนิด ประเภทของกีฬา อุปกรณ์ สถานที่ เทคนิคการสอน เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เล่นตามเพศวัยที่เหมาะสม และเพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะในกีฬานิตต่าง ๆ ตามที่ต้องการเข้าร่วม

กีฬา ต้องอาศัยจิตวิทยาที่ดีเป็นตัวชี้นำ กระตุ้นสนับสนุน และชื่อต่างๆ ของจิตวิทยา ก็มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬาโดยเฉพาะ ทั้งการศึกษาเฉพาะอย่าง การศึกษาที่เกี่ยวกับนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬาดังแผนภูมิต่อไปนี้



ที่มา : พีระพงศ์ บุญศิริ (2536: 9)

1. จิตวิทยาสังคม (Social Psychology)

เป็นจิตวิทยาแขนงหนึ่งที่ศึกษาในรายละเอียดเพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ในแง่ที่ได้รับอิทธิพลจากการเป็นสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต่างไปจากพฤติกรรมของบุคคลเมื่ออยู่ตามลำพัง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการศึกษาในเรื่องดังต่อไปนี้

- 1.1 การร่วมมือ เพื่อการฝึกและการแข่งขัน
- 1.2 ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มหรือทีม
- 1.3 ขวัญและกำลังใจของกลุ่มหรือทีม

2. จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)

เป็นจิตวิทยาที่เน้นศึกษาถึงพัฒนาการและการเจริญเติบโตของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตายซึ่งอาจสัมพันธ์กับการศึกษาในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 2.1 ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 2.2 การพัฒนาด้านร่างกาย ประสบการณ์การเรียนรู้ในวัยเด็ก
- 2.3 พันธุกรรม ศึกษาความสามารถพิเศษ ความถนัดเฉพาะ
- 2.4 ความแตกต่างด้านอายุ เพศ น้ำหนัก

3. จิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology)

เป็นจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักการทางจิตวิทยาเพื่อการสนับสนุนส่งเสริมประสิทธิภาพในการเรียนการสอน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการศึกษาในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

- 3.1 การศึกษาทักษะกีฬาต่าง ๆ
- 3.2 การนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ในการสอนกิจกรรมต่าง ๆ
- 3.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม
- 3.4 การจัดและใช้อุปกรณ์เพื่อส่งเสริมการฝึกทักษะกีฬาต่าง ๆ

4. จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology)

เป็นจิตวิทยาที่ศึกษาในเรื่องความเข้าใจถึงมูลฐานปฐมเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาได้ทดลองศึกษาและวิจัย ซึ่งได้แก่รายละเอียดของการสัมผัส รับรู้การเรียนรู้ การจำ การสนใจ และพฤติกรรมบุคคลในการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการศึกษาและการฝึกในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 4.1 การปรับปรุงทักษะกีฬา ทักษะก้าวหน้า
- 4.2 การจูงใจเพื่อการฝึก
- 4.3 การพัฒนาทักษะและการฝึกโดยอาศัยพื้นฐานเดิมเป็นฐาน
- 4.4 การใช้จินตนาการเพื่อการฝึก
- 4.5 การฝึกโดยวิธีสมาธิ เป็นต้น

5. จิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality Psychology)

- 5.1 ความต้องการแสดงออกของบุคคล
- 5.2 ความนึกคิด อารมณ์ ความชอบเฉพาะตน
- 5.3 การจำแนกบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละประเภท
- 5.4 ความแตกต่างระหว่างบุคคลทั่วไปกับนักกีฬา
- 5.5 อารมณ์ความคิดของนักกีฬากับคนทั่ว ๆ ไป
- 5.6 ลักษณะของนักกีฬา เป็นต้น

6. จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology)

เป็นจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการนำความรู้ในทางจิตวิทยาไปใช้เพื่อบำบัดพฤติกรรมของบุคคลที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ ผู้ป่วยโรคจิต ประสาทต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการกีฬาในเรื่องต่อไปนี้

- 6.1 ปัญหาการปรับตัวของนักกีฬา
- 6.2 สาเหตุและพฤติกรรมที่ผิดปกติของนักกีฬา
- 6.3 อารมณ์และการปรับแก้ไขปัญหาทางอารมณ์
- 6.4 ความวิตกกังวล ความแตกร้าง

คุณค่าของจิตวิทยาการกีฬา

จากรายละเอียดของจิตวิทยาดังที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า นักกีฬาก็ดี ผู้ฝึกสอนก็ดีต่างก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจนำไปสู่การปฏิบัติ นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกหรือการจัดโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ จึงพอสรุปถึงคุณค่าความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อวงการกีฬาดังต่อไปนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตวิทยาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยในการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นและเกิดประสิทธิภาพสูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านทักษะ และประสบการณ์
5. ช่วยให้เกิดความยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา
6. ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทีมและผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาให้ดีขึ้น
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และสามารถกำหนดแผนแบบอย่างการฝึกได้อย่างเหมาะสม
8. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ มาช่วยในการฝึกนักกีฬาอย่างเหมาะสมและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
9. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาและคัดเลือกตัวนักกีฬาได้อย่างเที่ยงตรงและเหมาะสม
10. ช่วยให้การจัดระบบข้อมูลต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งทางทฤษฎีและหลักการ ตลอดจนผลงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การใช้ในการฝึกกีฬาต่อไป

จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิชาที่ว่าด้วยหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ซึ่งเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมของมนุษย์โดยแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาในระยะเริ่มแรกนั้น มุ่งเพื่อการเสริมสร้างร่างกาย ต่อมาจึงเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมเพื่อการแข่งขัน ธุรกิจ และการสร้างชื่อเสียงต่าง ๆ

การพัฒนาการกีฬาในสมัยดั้งเดิม นอกจากจะมุ่งเสริมสร้างพัฒนาการร่างกายแล้วยังมุ่งส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการพัฒนาทักษะกีฬาแต่ในปัจจุบันได้มีการนำเอาเทคโนโลยีต่าง ๆ มาพัฒนาการกีฬาให้ได้รับความสำเร็จสูงสุด จึงมีการนำเอาวิธีทางจิตวิทยามาใช้เพื่อทำให้เกิดแรงผลักดันกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกมาอย่างเต็มที่

ผู้ที่ทำการศึกษาในเรื่องของจิตวิทยาการกีฬาในระยะแรก ๆ คือ

โคลแมน อาร์ กริฟฟิซ ซึ่งได้เขียนตำราว่าด้วยจิตวิทยาการฝึกนักกีฬา ซึ่งมีผลให้เกิดหนังสือว่าด้วยจิตวิทยาทางการกีฬาเพิ่มขึ้น

กลาร์เรนท์ แรกส์เตล ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้ทางกลไก ในปี ค.ศ. 1930

จอห์น ลอร์วเธอร์ เขียนตำราว่าด้วยจิตวิทยาการฝึกกีฬา ในปี ค.ศ. 1951 ซึ่งมีคุณค่าต่อวงการกีฬาอย่างมากมาย

ในปี ค.ศ. 1965 ได้มีการประชุมว่าด้วยเรื่องจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ ขึ้นที่กรุงโรมประเทศอิตาลี และได้ก่อตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาขึ้นเป็นครั้งแรก เรียกว่า สมาคมจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ (The International Congress of Psychology of Sport)

ปี ค.ศ. 1979 มีการก่อตั้งสมาคมพัฒนาด้านกลไก (The Motor Development Academy AAHPER)

และการฝึกกีฬา จิตวิทยาทางสังคมและการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยาการกีฬาจะเป็นเรื่องของการสื่อความหมาย ข่าวสาร การวิตกกังวล แรงจูงใจ การตั้งจุดมุ่งหมายหรือวางเป้าหมาย ความก้าวร้าว ฯลฯ

แต่เดิมมาจุดมุ่งหมายของการฝึกกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพื่อสุขภาพและพลานามัยแล้วค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไปตามสภาพของสังคมในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นไปในรูปของการแข่งขันธุรกิจและการเมือง

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์ที่สัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมกีฬา ชนิด ประเภท และอุปกรณ์การเล่น เทคนิคการสอน และส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรม ซึ่งสัมพันธ์กับจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการพัฒนากาย จิตวิทยาการทดสอบ จิตวิทยานุคลิกภาพ และจิตวิทยาคลินิก

คุณค่าของจิตวิทยาการกีฬานั้น มีมากมาย นับตั้งแต่การเตรียมนักกีฬา การพัฒนาทักษะขีดความสามารถทั้งหมดของร่างกาย ทักษะและสมรรถภาพทางจิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอน สังคม และเป็นการพัฒนาการกีฬาให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ พัฒนาคนให้สมบูรณ์

ดร.สุพิตร สมหาโต ได้บรรยายแก่ผู้ฝึกสอนกีฬาโครงการดาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ณ ฝายวิทยาศาสตร์การกีฬา เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2534 เกี่ยวกับปรัชญาของการฝึกกีฬาซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปรัชญาของการฝึกกีฬา

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด คือ

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬาซึ่งมีผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัดนักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

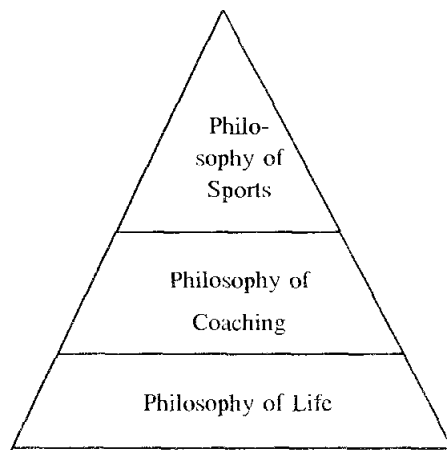
2. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นธรรมชาติที่จะชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้มากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เป็นธรรมชาติที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิต เกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าว ได้แก่ การฝึกจินตนาการ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมายและการฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น

ผู้ฝึกสอนที่ไม่ทราบปรัชญาของการฝึก จะทำให้ขาดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง ดังนั้น เพื่อให้การฝึกกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องต้องทราบว่า ขณะนี้ตนเองกำลังจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำกับใคร และจะอย่างไร

ปรัชญาเป็นความเชื่อหรือหลักการที่จะเป็นแนวทางสู่การปฏิบัติในแง่ของการกีฬานั้น ปรัชญาของชีวิต (Philosophy of Life) จะเป็นพื้นฐานของปรัชญาของการฝึกกีฬา (Philosophy of Coaching) และจะเป็นปรัชญาของการฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง (Philosophy of Sports) หรือเป็นเทคนิคและกลยุทธ์ที่ผู้ฝึกสอนจะนำมาใช้ในการฝึกกีฬาต่อไป



การพัฒนาแนวปรัชญาที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้น จะเกี่ยวข้องกับ

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และต้องรู้จักตนเองได้ดีพอว่าตนเป็นใคร จะต้องทราบความหมายของคำว่า ผู้ฝึกสอน จะต้องทราบวาทะและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนมีมากน้อยเพียงใด
2. ผู้ฝึกสอนจะต้องทราบจุดประสงค์ที่แน่ชัดของการฝึกกีฬาของตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

- หากผู้ฝึกสอนไม่ทราบว่าตนเองเป็นใคร ก็จะเป็นการยากมากที่จะช่วยให้นักกีฬาได้ทราบว่าพวกเขาเป็นใคร
- หากผู้ฝึกสอนไม่สามารถทำตนเองให้อยู่ในความสงบ มีสมาธิได้ ผู้ฝึกสอนก็จะช่วยให้นักกีฬาสงบหรือมีสมาธิไม่ได้
- หากผู้ฝึกสอนไม่สามารถชี้แนะแนวทางหรือไม่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงได้ ผู้ฝึกสอนก็จะไม่สามารถถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้ให้กับนักกีฬาได้
- หากผู้ฝึกสอนไม่มีความคงเส้นคงวาในการปฏิบัติตน ก็ไม่ต้องหวังว่านักกีฬาจะปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องการ ได้

จุดประสงค์ของการฝึกกีฬาของผู้ฝึกสอน

1. เพื่อชัยชนะ
2. เพื่อความสนุกสนาน
3. เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม

ความสนุกสนานเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ดังนั้น เมื่อเกิดการเล่นเพื่อความสนุกสนานก็จะได้ เพื่อชัยชนะ ผู้ฝึกสอนจะต้องตอบคำถามทุกวันว่า เป้าหมายของชัยชนะอยู่ที่ไหน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะเสียเวลาและเอาตัวเข้าไปเสี่ยง (สุขภาพ) กับการได้รับชัยชนะเพียงใด ผู้ฝึกสอนเห็นความสำคัญของชัยชนะมากกว่าการพัฒนาคุณลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬาหรือไม่ ผู้ฝึกสอนทุ่มเทการฝึกกีฬาโดยไม่สนใจสภาพของครอบครัวหรือไม่ เพื่อการพัฒนา ผู้ฝึกสอนจะต้องถามตัวเองว่าในการฝึกกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนมุ่งหวังที่จะให้ได้รับชัยชนะ (Win-Centered) หรือมุ่งหวังที่จะพัฒนานักกีฬา (Athlete-Centered)

ผู้ฝึกสอนที่ดีควรจะต้องพิจารณาการพัฒนานักกีฬาด้วย เพื่อนักกีฬาจะได้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยให้เขามีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักตัวของตัวเอง

ดังนั้น บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การช่วยพัฒนานักกีฬาทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้เขามีศักยภาพที่สูงที่สุด ซึ่งการช่วยเหลือพัฒนาเหล่านี้จะเป็นไปได้มากน้อยเพียงใดจะขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะของผู้ฝึกสอนในการช่วยนักกีฬา ดังนั้นการฝึกกีฬาหรือการเป็นผู้ฝึกสอนจะเป็นงาน “ช่วยเหลือ” มากกว่างานที่ “สั่งการ” งานของผู้ฝึกสอนเป็นวิชาชีพที่จะต้องคอยช่วยเหลือนักกีฬา หรือกล่าวได้ว่า ผู้ฝึกสอนเปรียบเสมือนที่ปรึกษา เป็นนักแนะนำ ไม่ใช่เป็นผู้เผด็จการ

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

งานการฝึกกีฬาของผู้ฝึกสอนนั้น จัดได้ว่าเป็น “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ที่จำเป็นจะต้องนำทักษะและความสามารถเฉพาะตัวของผู้ฝึกสอนมาใช้อย่างมากมาย ทฤษฎีและหลักการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาแต่ละเรื่องนั้น ไม่สามารถจะนำมาใช้ได้ในทุกโอกาสและกับนักกีฬาแต่ละคน ดังนั้น ความใกล้ชิดสนิทสนมการรู้จักนักกีฬาแต่ละคนได้เป็นอย่างดี จะเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จในการทำงานกับนักกีฬาใน

ทีมของตนเอง อย่างไรก็ตามการฝึกกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้แรงจูงใจ (Motivation) ตลอดเวลาโดยอาจจะเป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หรือแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) แรงจูงใจโดยตรง (Direct Motivation) หรือแรงจูงใจโดยอ้อม (Indirect Motivation) ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนควรจะใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับตนเองและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอน

1. ทักษะการเป็นผู้นำ (Leadership Skills)

ผู้นำ หมายถึง ผู้ที่สามารถชี้แนะแนวทางให้กับผู้อื่นได้ โดยที่ผู้นำนั้นจะต้องมีสายตากว้างไกล มองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างชัดเจน สามารถที่จะรับผิดชอบการทำงานที่ถ่วงปฏิบัติอยู่อย่างเต็มที่ เป็นผู้ที่สามารถจัดการ วางแผน และพัฒนาสถานการณ์ทางสังคมและสภาพการณ์ทางด้านจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่สามารถสร้างทีมกีฬาได้อย่างแข็งแกร่งและมั่นคง ไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกนักกีฬา การให้แรงจูงใจ การให้รางวัล การวางแผนการฝึกซ้อม การจัดงบประมาณ การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทีม เป็นผู้ที่มีความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อนำทีมไปสู่ความสำเร็จตามจุดประสงค์

2. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills)

การสื่อสารเป็นกระบวนการที่สามารถกระทำได้หลายวิธี อาทิเช่น การพูด การอ่าน การเขียน การดูท่าทาง การฟัง การสอน การสาธิต การสังเกต เป็นต้น ในสถานการณ์การกีฬา ผู้ฝึกสอนมักจะสื่อสารกับนักกีฬาโดยใช้กระบวนการทั้งการพูดและการแสดงท่าทาง ซึ่งหากปราศจากกระบวนการต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ก็จะเป็นการยากในการที่จะดำเนินการฝึกกีฬาให้ได้ประสิทธิภาพ

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า นักกีฬาที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทาง

จิตวิทยา (Psychological Skills Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วย ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่ควรจะได้รับฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

1. ทักษะการจินตภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังทางจิต (พลังทางกาย) (Psychic Power)
3. ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Skill Training)

ซึ่งทักษะทั้ง 5 ประการนี้จะเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด หากนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งได้แล้ว ก็จะมีโอกาสทำให้ทักษะอื่นได้พัฒนาตามไปด้วย

ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอน

1. อธิบายให้นักกีฬาทราบเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ทางจิตวิทยา จนนักกีฬา
 - ยอมรับว่าทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้จริง
 - เข้าใจว่าทักษะเหล่านี้จะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬานั้น
 - ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะเหล่านี้
2. ช่วยเหลือ ให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ
3. ฝึกฝนทักษะเหล่านี้จนนักกีฬาสามารถผสมผสานและนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขันทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนทักษะทางจิตได้ผลก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตจนเป็นนิสัย เช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา

ทักษะการจินตภาพ (Imagery Technique)

การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่นการเห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของ

ร่างกาย การจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจและผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ได้ดี เป็นต้น

การผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพ (Imagery Relaxation)

เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีจินตนาการภาพนี้ นักกีฬาจะจินตภาพถึงสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์และสถานที่ต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจ เช่น จินตภาพว่าตนเองกำลังนอนเล่นอยู่ที่ชายหาด มีแสงแดดอ่อน ๆ ลมพัดเย็นสบาย มีเสียงคลื่น หรือกำลังเดินเล่นอยู่ในป่าที่มีต้นไม้สีเขียวชอุ่มเป็นต้น

ขั้นตอนของการเตรียมผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพ

1. เลือกสถานที่ที่จะฝึก โดยจะต้องเป็นสถานที่ที่เงียบและรู้สึกสบาย
2. นักกีฬาจะต้องเตรียมพร้อม มีความกระตือรือร้น แต่ไม่ใช่ตื่นเต้นจนเกินไปกับเหตุการณ์ สภาพการณ์ ถ้ามีนักกีฬาอ่อนล้าหรือมีพลังมากเกินไปไม่เหมาะที่จะฝึกการผ่อนคลาย
3. นักกีฬาจะมีเจตคติที่ดีต่อการฝึก จะต้องมีความเชื่อว่า เมื่อฝึกการผ่อนคลายด้วยจินตภาพไปแล้ว จะช่วยลดความเครียดได้ ถึงแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาอันสั้นก็ตาม
4. การฝึกจะต้องฝึกอย่างจริงจัง และจะต้องสร้างสถานการณ์ให้เกิดการผ่อนคลายให้ได้
5. นักกีฬาทุกคนจะต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจจะนอนในท่าที่สบาย แขนวางแนบกับทางด้านข้างของลำตัว แอ่นไขว้เท้าและปิดตา
6. ในขณะที่ฝึกให้คิดถึงสถานที่ที่ทำให้ตนเองมีความสุขและรู้สึกปลอดภัย
7. ใช้เวลาในการคิดนาน 1 นาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย
8. หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ
9. กระตุ้นให้นักกีฬามองเห็นตนเองอยู่ในสถานที่ที่มีความสุขอย่างชัดเจน
10. ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเข้าไปอยู่ในสถานที่นั้นมากกว่าจะเห็นเฉพาะภาพ
11. ให้รู้สึกว่าได้ยินเสียง ได้รับรู้กลิ่น สามารถสัมผัสได้

12. นำความรู้ที่ได้มีการผ่อนคลายกลับคืนมา

การฝึกการผ่อนคลายโดยวิธีจินตภาพนั้น ในระยะเริ่มต้น ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้สอน และแนะนำ แต่เมื่อทำไประยะหนึ่งแล้ว นักกีฬาจะต้องฝึกฝนด้วยตนเองจนเป็นนิสัย

ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)

ความเครียด เป็นภาวะของจิตใจที่ตึงตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเองในการแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปได้

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัย ไข้เจ็บทั้งหลาย
 2. สาเหตุทางจิต ได้แก่ ความไม่สมหวังต่าง ๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ
 3. สาเหตุสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องครอบครัว การงาน ที่อยู่ อาศัย และอื่น ๆ ที่สร้างความกดดันทางจิตใจ
- “สิ่งใดที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ สิ่งนั้นคือสาเหตุแห่งความเครียด สิ่งใดที่จะนำไปสู่ความสุขก็เป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้เหมือนกัน”

ประเภทของความเครียดและวิธีลดความเครียด

ความเครียดสูตร 1 (Stress Formula I)

สิ่งเร้าจากภายนอก → ร่างกายได้รับการกระตุ้น → ความคิดในทางลบ = ความเครียด

|

เทคนิคการควบคุม

ความเครียดทางร่างกาย

เทคนิคการควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย (Somatic Stress Management Technique)

เป็นกระบวนการที่พยายามลดการกระตุ้นหรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ ถ้าการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อลดลง จิตใจของนักกีฬาก็จะเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาก็จะสามารถแสดงทักษะที่ดีหรือแสดงทักษะที่แท้จริงออกมาได้

หลักในการเลือกเทคนิคการควบคุมความเครียดทางร่างกาย

1. เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุดเพียงเทคนิคเดียว
2. ฝึกปฏิบัติเทคนิคนั้นจนเกิดเป็นนิสัยและปฏิบัติจนเป็นอัตโนมัติ
3. เมื่อค้นพบเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองแล้วก็ให้ปฏิบัติไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้
4. หากต้องการจะทดสอบเทคนิคอื่น ๆ เพิ่มเติมก็ให้ปฏิบัติได้ (เพื่อการเปรียบเทียบ)
5. การฝึกควรจะเริ่มฝึกจากทักษะง่าย ๆ
6. ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายให้นักกีฬาได้มีความเข้าใจว่า มีเทคนิคอยู่หลายเทคนิคที่จะฝึกได้
7. เทคนิคแต่ละเทคนิคย่อมจะเหมาะสมกับบุคคลแตกต่างกันออกไป
8. หากฝึกแล้วไม่เกิดผล ก็อย่าคิดว่า เราประสบความสำเร็จล้มเหลว ควรค้นหาเทคนิคใหม่ที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

วิธีควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย

- 1 ก. เรจินตภาพ (Imagery Relaxation)
- 2 ก. เรฟ่อนคลายด้วยตนเอง (Self-Directed Relaxation)
- 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training)
- 4 การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation)

ความเครียดสูตร 2 (Stress Formula II)



เทคนิคการลดความเครียดทางด้านความคิด

1. การพูดกับตนเอง (Self-Talk) เป็นการพยากรณ์หรือคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการพยากรณ์หรือการคาดหวังนั้น อาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเอง อาจจะเป็นการพูดที่ออกเสียงหรือพูดในใจ เพื่อที่จะช่วยให้นักกีฬา

- มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะก่อนการแข่งขันหรือในขณะแข่งขัน
- ช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ในสถานการณ์กีฬา นักกีฬาจะต้องรู้จักสร้างประโยชน์ในการพูดกับตนเองประโยชน์ที่พูดกับตนเอง เป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดการกระตุ้นอย่างพอเหมาะให้พร้อมที่จะแข่งขัน เป็นประโยชน์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การพูดกับตนเองในลักษณะแบบนี้ จะช่วยให้นักกีฬาได้รับผลสำเร็จในการแข่งขันได้

2. การหยุดคิด (Thought-Stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยตะโกนคำว่า “หยุด” ในใจหรือหาภาพอะไรก็ได้ที่มาหยุดความคิดในทางลบเสียให้ได้

3. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart-Talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจของนักกีฬาเพื่อสร้างสรรค์เกมส์แข่งขันให้มีประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาด้วยกันจะสามารถนำสิ่งนี้มาใช้ได้เป็นอย่างดี

4. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep-Talk) เป็นคำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้สู้ถึงแม้จะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า แต่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาด้วยกันก็ใช้คำพูดที่เป็นพลังให้เกิดความมุ่งมั่นที่ต่อสู้ได้

5. ความคิดในทางบวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดที่เป็นทางลบได้

6. ความคิดที่มีเหตุมีผล (Rational Thought) เป็นการใช้แนวความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งจะลดความคิดที่เป็นลบได้

ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting)

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ หากนักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้ว ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ

1. ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น
2. ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น
3. ช่วยให้การคาดหวังตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การฝึกฝนของนักกีฬาเป็นไปอย่างท้าทาย สนุกสนานไม่เบื่อหน่าย
5. ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ
6. ช่วยทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้กับการฝึกกีฬา

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้หลายทฤษฎี ดังนี้

กรอนบัก (Cronbach, 1954) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1965) ได้ให้คำจำกัดความของการเรียนรู้ไว้ว่า “การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในสภาพการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมเหล่านี้บุคคลได้มีการแสดงออกในลักษณะที่แตกต่างกันไปจากปกติ”

เพรสซี, โรบินสัน และฮอร์รอก (Pressee, Robinson and Horrock 1959) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า “การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลแต่ละบุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตนเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลตั้งเป้าไว้

ดังนั้น ความหมายของการเรียนรู้สามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองบ่อยครั้งเข้าจนในที่สุดกลายเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นอย่างถาวร

การเรียนรู้ทักษะทางด้านกีฬามีลักษณะเดียวกันกับการเรียนรู้ในด้านอื่น ๆ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องศึกษาและเข้าใจหลักของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อมาเป็นแบบอย่างและประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนกีฬา

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์ (2535: 208-209) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเบื้องต้นของการเรียนรู้ว่า แบ่งออกเป็น 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแห่งการเชื่อมโยง (Connectionist Theory) หรือทฤษฎีการเรียนรู้แบบ สิ่งเร้าและการตอบสนอง (Stimulus-Response Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการเรียนรู้ ประกอบด้วย ความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง นักจิตวิทยาสำคัญในสาขานี้คือ ธอร์นไดค์ (Thorndike)

2. ทฤษฎีแห่งปัญญาหรือการรับรู้ (Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการรับรู้ทั้งหลาย ความเชื่อหรือทัศนคติของคนเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแบบของ พฤติกรรมมนุษย์ ลักษณะการเรียนรู้แบบนี้ถูกเปลี่ยนแปลงโดยประสบการณ์ นักจิตวิทยาสำคัญในสาขานี้คือ เกสตัลท์ (Gestalt)

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกีฬา คือ

1. ทฤษฎีธอร์นไดค์ (Thorndike Theory) โดยนาย อี แอล ธอร์นไดค์ (E.L. Thorndike) เป็นผู้ตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นโดยเป็นผู้เชื่อในทฤษฎีแห่งการเชื่อมโยง เชื่อว่าการเรียนรู้ เป็นการสร้างความสัมพันธ์และการสร้างเงื่อนไขให้เกิดขึ้น คือ ผู้เรียนจะถูกกระตุ้นให้สนองตอบด้วยการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งและถ้ามีการสนองตอบที่เกิดขึ้นจากความชอบหรือความพึงพอใจแล้ว การตอบสนองอาจจะทำให้เกิดความจำจนกลายเป็นความฝังใจเกิดขึ้น และจะจดจำได้เป็นเวลานาน จึงเรียกทฤษฎีที่ตั้งขึ้นนี้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสิ่งเร้าและการตอบสนอง และได้ตั้งกฎการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ได้แก่

1.1 กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness)

1.2 กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise)

1.3 กฎแห่งผล (Law of Effect)

1.1 กฎแห่งความพร้อม เชื่อว่าผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมก็จะสามารถเรียนได้ด้วยความรวดเร็วและได้ผลดี

ในทางพลศึกษาและการฝึกกีฬาการเรียนรู้จึงขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้เรียน คือผู้สอนจะต้องสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีและเหมาะสม ปรับบทเรียนแบบฝึกหัดและสิ่ง

ที่จะสอนให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ เกิดการยอมรับ รู้สึกสนใจและมีความพร้อมทางกลไกของร่างกาย

การสร้างความพร้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เรียนก่อนการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องสร้างความพร้อมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

- (1) ความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกาย สุขภาพที่ดี
- (2) วุฒิภาวะของผู้เรียน ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย กับระดับความสามารถของผู้เรียน
- (3) อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ การจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่นำมาใช้ในการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ให้พร้อม
- (4) ความพร้อมทางด้านจิตใจ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศและความพอใจ

1.2 กฎแห่งการฝึก เชื่อว่าถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำ ๆ อยู่เสมอ หรือได้ใช้พฤติกรรมนั้นอยู่บ่อย ๆ จะมีผลให้ร่างกายผนึกพฤติกรรมนั้นติดตัว และจะทำให้ร่างกายได้กระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ และในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมใดที่ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พฤติกรรมนั้นมีทีท่าว่าจะถูกลืมไป ถึงไม่ลืมก็ไม่อาจกระทำให้อีกต้องสมบูรณ์ การกระทำซ้ำ ๆ นั้นจะมีผลสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อผู้กระทำมีความเข้าใจ รู้จุดหมายในการกระทำและตั้งใจทำ

จากทฤษฎีข้อนี้มีผลต่อการฝึกกีฬามากเพราะการฝึกจะช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้เรียนระหว่างประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหว การประสานงานกันดีขึ้น ช่วยให้มีจังหวะในการเคลื่อนไหวใช้แรงน้อยและมีทักษะดีขึ้น ทำให้เกิดความพร้อมทางกายดีขึ้น จากผลการฝึกจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการสนองตอบเป็นไปอย่างถาวร เกิดทักษะที่ถาวร

1.3 กฎแห่งผล กฎนี้กล่าวว่า เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความพึงพอใจสมประสงค์เกิดควบคู่กับการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม การตอบสนองอย่างนั้น ๆ จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก และทางตรงกันข้ามเมื่อการตอบสนองของร่างกายควบคู่

หรือตามมาด้วยความไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่สำเร็จ การตอบสนองดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะไม่เกิดขึ้นอีก หรืออาจกล่าวได้ว่าสิ่งที่เคยทำแล้วเกิดความสุข มักจะทำซ้ำ ๆ อีกเพื่อความสุขนั้น สิ่งใดที่เคยทำแล้วล้มเหลวก็จะไม่ยอมทำสิ่งนั้นอีก

ฉะนั้น ในการเรียนการสอนพลศึกษาและการฝึกกีฬาทุกครั้ง ผู้สอนจะต้องจัดสภาพการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้เรียนผู้ฝึกเกิดความสำเร็จ โดยจัดสภาพการณ์ให้พร้อมในทุกๆ ด้าน มีแบบฝึกที่เหมาะสม หาวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่ง่ายต่อความเข้าใจ สามารถช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติตามได้ การตั้งเกณฑ์ที่เหมาะสมกับผู้เรียนค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับ ให้บรรลุทีละขั้นตอน

จากทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520: 59-60) สามารถสรุปลักษณะที่สำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้คือ

- (1) การเรียนรู้คือการแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์
- (2) การเรียนรู้คือการจดจำ
- (3) การเรียนรู้เป็นการสร้างนิสัยให้เกิดขึ้น
- (4) การสอนคือการสร้างสภาพการณ์เพื่อให้มีการตอบสนองในทางที่พึงประสงค์

และการสนองตอบที่ควบคุมด้วยความพึงพอใจ

- (5) การรู้จักนำไปใช้มีความชำนาญมากกว่าการรู้จักสร้างให้เกิดขึ้น
- (6) การเรียนรู้ในระยะแรกส่วนใหญ่จะเป็นไปได้โดยบังเอิญมากกว่าการเข้าใจ
- (7) การเรียนรู้เกิดจากการฝึก
- (8) การเรียนรู้จะเป็นไปในลักษณะผู้รับมากกว่า

2. ทฤษฎีการลองผิดลองถูก (Trial and Error Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการลองทำหลาย ๆ ครั้ง ลองแล้วลองอีก ก็จะสามารถทำให้ถูกต้องได้ ครั้งแรก ๆ อาจจะทำได้ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อลองทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ต่อไปก็จะพัฒนาขึ้นจนทำได้ถูกต้อง

ในการฝึกกีฬาจะใช้ทฤษฎีต่อเมื่อผู้ฝึกสอนได้แนะนำหลักเกณฑ์และวิธีการที่ถูกต้องในการกระทำแล้ว ให้รู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูกเสียก่อน จึงให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีแล้วจึงให้

ลองทำดู การฝึกลองผิดลองถูกบ่อย ๆ ทำให้ลดข้อผิดพลาดต่าง ๆ ลงและเพิ่มความถูกต้องมากขึ้น

3. ทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึง การเรียนรู้โดยการกระทำติดต่อกันไปจนประสาทรับรู้ คือ เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างเงื่อนไขขึ้นมา

ในการฝึกกีฬา ถือว่าการเรียนทักษะเป็นการสร้างเงื่อนไขอย่างหนึ่ง แต่ทักษะจะต้องใช้สมองและความคิดมิใช่มีสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว ทฤษฎีนี้นำมาใช้ในกรณีที่ต้องทำสิ่งต่าง ๆ ติดต่อกันไปเป็นอัตโนมัติ เช่น ในการสอนทักษะในการเล่นเทนนิส สอนทักษะการตีด้วยหน้ามือ หลังมือ การยืน การจับไม้และท่าทางในการเคลื่อนไหวในสภาพการณ์จริง เมื่อลูกบอลมาทางซ้าย สมองของเขาต้องคิดว่าตีด้วยลูกหลังมือ จึงใช้ทักษะการตีลูกหลังมือ จึงต้องอาศัยการวางเงื่อนไขในการฝึกหัดจนเกิดทักษะที่ติดต่อกันเป็นไปโดยอัตโนมัติ การวางเงื่อนไขดังกล่าวในการตีเทนนิส คือ เมื่อลูกบอลมาทางตรงกันข้ามของมือที่ถนัดต้องตีด้วยลูกหลังมือ

นอกจากนี้ทฤษฎีการวางเงื่อนไข ผู้ฝึกสอนอาจนำมาใช้ในการจัดระเบียบการฝึก การควบคุมดูแลนักกีฬา การมาเรียนมาฝึก การแต่งกาย การจัดชั้นเรียน เช่น ผู้ฝึกสอนต้องแสดงถึงความต้องการของตน ถ้าผู้เข้ารับการฝึกหรือนักกีฬาต้องการให้ได้รับการยอมรับความรักก็ต้องทำตามเงื่อนไขหรือกฎเกณฑ์ที่ผู้ฝึกสอนตั้งไว้ แม้แต่การแสดงสีหน้าท่าทางของผู้ฝึกสอน นักกีฬาจะต้องรู้ว่าตนจะต้องทำอะไรเป็นต้น

4. ทฤษฎีการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการถ่ายทอดการเรียนรู้โดยทั่วไปขึ้นอยู่กับลักษณะคล้ายคลึงของสภาพการณ์ แต่ในการถ่ายทอดการเรียนรู้พลศึกษาและการฝึกกีฬามีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

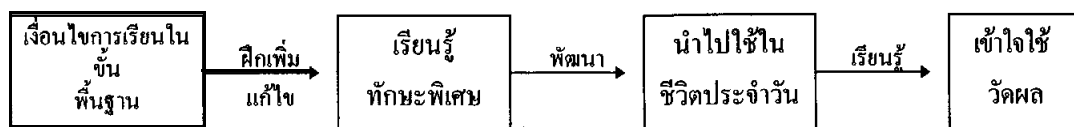
4.1 สภาพคล้ายคลึงของทักษะ เช่น ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิส อาจถ่ายโยงไปใช้กับเทนนิสได้

4.2 ประสบการณ์ ความพอใจและพื้นฐานของผู้เรียน กล่าวคือหากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ดีจะมีโอกาสนำทักษะไปใช้ได้มาก และถ้าหากไม่มีความพอใจก็จะไม่นำทักษะนั้นไปใช้

5. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบปัญญา (Cognitive Theory of Learning)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การสนองตอบที่เกิดขึ้นเป็นการสนองตอบที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจที่มีต่อสถานการณ์ โดยส่วนรวมภายในตัวผู้เรียนเองมากกว่าสนองตอบต่อสิ่งเร้าโดยตรง

ดังนั้นถ้าต้องการเรียนรู้สิ่งใด ๆ นั้นจึงขึ้นอยู่กับความสนใจและนิสัยที่ใฝ่การเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นตัวจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมและฝึกฝน จะทำให้เกิดเป็นการพัฒนาทักษะทั้งที่มีอยู่เดิมจากการเรียนรู้ กลายเป็นทักษะเพิ่มพูนซึ่งจะกระตุ้นให้อยากฝึกจนเกิดความชำนาญ จนเกิดเป็นทักษะขั้นสูง คือมีความสามารถเฉพาะตัวสูง



แผนภูมิ แสดงการเรียนรู้แบบเข้าใจแล้วพัฒนาปัญญารวบยอด

ที่มา ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538: 70)

แนวทางในการจูงใจนักศึกษา

นักศึกษาในวัยหนุ่มสาว สามารถใช้วิธีการจูงใจหรือกระตุ้นได้หลายวิธี เพื่อโน้มน้าวให้เกิดแรงขับหรือต้องการแสดงคุณลักษณะพิเศษต่าง ๆ ของตนให้ปรากฏ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจที่ต้องนำมาพิจารณาดังต่อไปนี้คือ

1. การยอมรับ (recognition) หมายถึง การสร้างความรู้สึกละให้เกิดความเชื่อถือเพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการจูงใจต่อไปนี้

1.1 กระตุ้นระยะแรก (peer recognition) ได้แก่ การกระตุ้นด้วยวิธีการแสดงออกเพื่อการยอมรับของกลุ่ม อาจจะโดยการตั้งให้เป็นผู้นำกลุ่มหรือหัวหน้าในการฝึกหรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งตรงกับสัญชาตญาณของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นคนเด่นและอยากแสดงออก

1.2 การกระตุ้นเพื่อให้แสดงออก (parental recognition) ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ซึ่งตรงกับลักษณะความต้องการตามธรรมชาติของวัยรุ่นที่ต้องการความยอมรับจากบิดามารดา ผู้ปกครอง ซึ่งส่วนมากต้องการให้เด็กในปกครองได้กระทำความดี ซึ่งต้องหาวิธีการกระตุ้นให้วัยรุ่นได้แสดงออกอย่างภาคภูมิใจเพื่อความยอมรับและความสำเร็จแห่งตน ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาหรือวัยรุ่นได้แสดงออกโดยการชี้แนะเฉพาะหน้าจึงเป็นการจูงใจให้เกิดการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

1.3 การกระตุ้นด้วยบทบาทสังคม (public recognition) ได้แก่ การสร้างความรู้สึกรับยอมรับ จากสังคมแวดล้อมซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องการเป็นคนเด่นคนดังในสังคมในหมู่เพื่อนฝูง จากพื้นฐานนี้กิจกรรมกีฬาใดที่สร้างชื่อเสียงในสังคมหรือเป็นที่นิยม วัยรุ่นก็จะมี ความสนใจและต้องการเลียนแบบต้องการมีหน้ามีตามีชื่อเสียง ซึ่งเป็นความใฝ่ฝันของวัยรุ่น หรือนักกีฬาทุกคน

2. กระตุ้นด้วยการให้แสดงออกของบุคคล (ego-reinforcement) หมายถึงการ ต้องการเป็นคนเด่นคนดัง เพื่อจะได้แสดงออกในสังคมหรือในชุมชน นักกีฬาทุกคนปรารถนาชื่อเสียงความสำเร็จ การมีชื่อหรือข่าวลงในหน้าหนังสือพิมพ์ รูปลงในข่าวกีฬา หรือโทรทัศน์นับเป็นความต้องการหรือความใฝ่ฝันสูงสุดที่แสดงถึงความสามารถหรือความสำเร็จของตนจึงทำให้เกิดความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อไฝ่หาโอกาสดังกล่าว จึงมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบดังต่อไปนี้

2.1 การรู้จักและเข้าใจในตนเอง (self-realization) ได้แก่การได้ตอบสนองความต้องการในการที่จะเล่นหรือฝึกกิจกรรมเมื่อได้รับความสำเร็จจากการฝึก ได้เป็นนักกีฬาเด่นกีฬาดังทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความมั่นใจมากขึ้น

2.2 การรู้จักประมาณตน (self of adequacy) ได้แก่การรู้ระดับขีดความสามารถของตนแล้วเกิดความมานะพยายามเพื่อฝึกพัฒนาตนทั้งในด้านทักษะ บุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ และการยอมรับในบุคคลอื่น ๆ ก็มีความสามารถทั้งทางด้านทักษะและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถฝึกตนให้เป็นที่ชื่นชมหรือเป็นขวัญใจของทีม

2.3 การฝึกสร้างตนเองอย่างมีจุดหมาย (display of masculinity) ได้แก่การรู้จักพยายามฝึกฝนตนเอง เพื่อให้มีทักษะความสามารถเป็นที่ยอมรับเป็นที่สนใจของเพื่อน

ต่างประเทศ การพยายามฝึกหรือสร้างตนเองให้เป็นคนเด่น เพื่อเพศตรงข้ามจึงเป็นการกระตุ้นหรือการแสดงออกอย่างหนึ่ง

3. ความกังวลต่อความล้มเหลว (fear of failure) ความกังวลหวั่นระแวงนับเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการงูใจ การชี้ให้เห็นถึงผลเสียจากความล้มเหลว เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความมุ่งมั่นเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลวที่ทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวลในจิตใจ การทำโทษ การกำหนดมาตรการหรือกฎเกณฑ์ จัดเป็นวิธีการในการงูใจอย่างหนึ่ง เช่น ถ้าชนะก็จะได้ไปท่องเที่ยวต่างแดน ถ้าประสบความสำเร็จแพ้ครบก็จะต้องฝึกหนักต่ออีกหนึ่งเดือน เป็นต้น มาตรการเช่นนี้มีทั้งการกระตุ้นให้เกิดแรงขับ แรงงูใจ และสร้างความรู้สึกรักให้พยายามช่วยตนเองให้หลีกเลี่ยงจากความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกเพิ่มเติม ฝึกทักษะข้อบกพร่องเฉพาะตน เป็นต้น

4. วัสดุอุปกรณ์ (material gain) การงูใจโดยใช้วัสดุ ข้าวของเครื่องใช้เป็นสิ่งล่อใจจัดเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬา เช่น รางวัลทุนการศึกษา ชุติกา ถ้วยรางวัลต่าง ๆ แต่สิ่งที่จะเกิดปัญหาคือเนื่องตามมา ก็คือ อาจทำให้เกิดความมุ่งหวังรางวัลมากเกินไป จนทำให้ผลการเล่น การประสานกันระหว่างทีมต้องเสียไปเนื่องจากเกิดความต้องการสิ่งตอบแทนหรือรางวัลมากเกินไป เช่น การซื้อตัวไปเล่นทีมอื่น ๆ หรือเมื่อไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการก็จะทำให้เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ

5. ความต้องการผ่อนคลาย (needs for an emotional outlet) การพักผ่อนหรือผ่อนคลายทางจิตใจ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการงูใจ เช่น เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการแข่งขันก็จะจัดให้มีการพักผ่อนช่วงระยะหนึ่ง ซึ่งตามหลักการทั่วไปจะมีระยะเวลาประมาณ 1 เดือน ช่วงนี้จะเป็นการพักผ่อนท่องเที่ยวโดยหยุดหรือพักจากซ้อมโดยสิ้นเชิง เพื่อลดความเครียดจากช่วงการฝึกหนักและการแข่งขัน ร่างกายจะอ่อนเพลีย จิตใจเคร่งเครียดกังวล การจัดให้มีโปรแกรมการพักผ่อนอย่างอิสระหรือเป็นกันเอง นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยกระตุ้นหรืองูใจให้นักกีฬาเกิดความสดชื่นกระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาขึ้น

6. ความต้องการทางการเคลื่อนไหว (need for physical movement) นักกีฬาโดยปกติจะมีความต้องการพัฒนาทักษะ โดยเฉพาะด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะทางกลไก กิจกรรมที่ใช้พัฒนาทักษะทางกลไก อาจจะใช้การบริหารกาย กิจกรรมเข้าจังหวะหรือ

กิจกรรมพิเศษเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศที่จำเจเช่นการวิ่งฟาร์ทเลคนอกเมืองหรือชายหาด การพักผ่อนด้วยเกมเบา ๆ เพื่อความสนุกสนาน หรือการบริหารกายเฉพาะตัวเป็นต้น

7. สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) สมรรถภาพทางกายนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของนักกีฬา นักกีฬาจะต้องรู้จักสร้างสมรรถภาพทางกายคือ สร้างความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัวและความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต ทั้งสี่ประการนี้เป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องพยายามเน้นและพัฒนาขีดจำกัดให้สูงขึ้น การฝึกระยะยาวคือมีโปรแกรมการฝึกตลอดปี การฝึกตนเองเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายให้คงที่นั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาโดยเฉพาะนักกีฬาที่อายุสูงขึ้นเพราะการสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา นั้น หมายถึง สภาพร่างกายพร้อมที่จะเล่นหรือปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นระยะเวลานาน และเกิดประสิทธิภาพสูง ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยหลักที่จะนำนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จในบั้นปลาย

เทคนิคการจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬา

การจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬามีหลายแบบหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนหรือโค้ชจะสามารถนำเอาเทคนิควิธีใดไปใช้ได้เหมาะสมหรือเรียกว่า สไตล์ของผู้นำไปใช้ วิธีการต่าง ๆ ที่จะใช้ขึ้นอยู่กับจังหวะและโอกาสที่จะเลือกวิธีมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพให้นักกีฬา ทั้งในด้านสมรรถภาพร่างกาย ทักษะและสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ให้บรรลุเป้าหมายหรือเพิ่มระดับความสามารถสูงสุดโดยมีวิธีการต่าง ๆ ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1. การสรรเสริญชมเชย (praise)

การสรรเสริญชมเชยเป็นพลังพิเศษประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จตามต้องการ ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชจะต้องสังเกตสรรหาวิธี และโอกาสที่จะยินยอมชมเชยนักกีฬาให้ถูกต้องเหมาะสมกับโอกาส เช่น ชมเชยเมื่อผู้เล่นมีการพัฒนาทักษะดีขึ้น พยายามเอาใจใส่แก้ไขในจุดอ่อนจุดด้อยและฝึกเพิ่มเติมจนสามารถพัฒนาดีขึ้นหรืออาจจะชมเชยให้กำลังใจนักกีฬาที่มีการพัฒนาทักษะก้าวหน้า ในขณะเดียวกันการชมเชยหรือยินยอมจนเกินควรก็อาจ

จะเป็นโทษทำให้ผลการฝึกลดลง หรือเกิดปัญหาในด้านการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น เกิดการอิจฉาริษยา เกิดการแบ่งกลุ่ม เป็นต้น

2. การใช้กฎเกณฑ์และการลงโทษ (treats and punishment)

กฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการฝึกกีฬานับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเกิดประโยชน์ในด้านการควบคุมและสร้างวินัยนักกีฬาเพราะเป็นการวางมาตรการเพื่อฝึกให้นักกีฬาเกิดการยอมรับ เกรงใจ ยอมรับนับถือเชื่อฟังผู้ฝึกสอน หรือผู้ควบคุมทีม จึงเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งของการจูงใจ ผู้ฝึกสอนที่เอาจริงเอาจังมักจะใช้กฎเกณฑ์เป็นมาตรการในการฝึกและควบคุมนักกีฬา เช่น นักกีฬาคนใดที่ทำสถิติไม่ได้ตามกำหนด จะต้องทำการฝึกซ้ำซากเพิ่มขึ้น หรือนักกีฬาที่มีทักษะด้อยกว่าคนอื่นจะต้องเพิ่มตารางการฝึกพิเศษเป็นรายบุคคล หรือต้องฝึกหนักเพิ่มกว่าคนอื่นหรือถ้าไม่สามารถทำได้เท่าเกณฑ์ของคนอื่น ๆ ในทีมก็ต้องฝึกทักษะเพิ่มพูนหรือฝึกเดี่ยวเฉพาะตัว ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในการวางมาตรการหรือกฎเกณฑ์ที่ยึดหยุ่นได้เนื่องจากมาตรการเหล่านี้อาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บทางกาย เกิดความเมื่อยล้าเกินไปหรือเกิดภาวะฝึกซ้อมเกินขีดจำกัด อันเป็นเหตุให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในที่สุด

3. การปลอบขวัญ (diversion from failure)

ในบางโอกาสหรือในการแข่งขันบางครั้งนักกีฬาอาจจะพบกับความปราชัย หรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ เมื่อทำไม่ได้ก็อาจทำให้เกิดความท้อแท้สูญเสียกำลังใจหากปล่อยปละละเลย ให้ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก็อาจเป็นเหตุให้สมรรถภาพความสามารถของกีฬาลดลง และเกิดเป็นความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องรีบหาวิธีแก้ไขเบี่ยงเบนความรู้สึกเหล่านี้ให้หายไป อาจจะเปลี่ยนวิธีโดยตั้งเป้าหมายใหม่ พยายามแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดที่มีอยู่ ปรับแผนการเล่น เปลี่ยนตัวนักกีฬา สร้างขวัญกำลังใจหรือวางตัวผู้เล่นใหม่ เป็นต้น หรืออาจจะให้กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจเพื่อปลอบใจนักกีฬาให้คลายความเครียดหรือรู้สึกท้อแท้ โดยการจัดวันพักผ่อนท่องเที่ยวหรือหยุดซ้อมเป็นกรณีพิเศษ

4. การกำหนดเงื่อนไข (use of gimmicks)

ในการสร้างขวัญและกำลังใจในบางโอกาสเพื่อส่งเสริมความสำเร็จของนักกีฬาหรือทีมผู้ฝึกสอนอาจกำหนดเงื่อนไขพิเศษขึ้น อาจจะใช้คำขวัญหรือสโลแกนสำหรับทีม

เช่น “เหรียญทองของเรา” หรือ “เพื่อความเป็นหนึ่ง” หรืออาจจะใช้สื่อด้านอื่น ๆ มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น การศึกษาแผนการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ศึกษาตัวอย่างหรือฝึกระบบพิเศษ เป็นต้น

5. การใช้เสียง (use of voice)

เสียงของผู้ฝึกสอนถือพลังสำคัญอย่างหนึ่งในการกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดกำลังใจในการเล่นหรือเกิดความตื่นตัวเพื่อเอาชนะคู่แข่ง หรือทำให้รู้สึกตัวเกิดความพร้อมในการเล่น เช่น การเน้นหนักในคำพูด การให้กำลังใจเฉพาะคน การชี้แนะข้อบกพร่อง แนวแก้ไขรายบุคคล การปลอบใจความหนักแน่นจริงจังในน้ำเสียง หรือความอ่อนโยนในการให้กำลังใจ อย่างอบอุ่นเป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นและให้กำลังใจนักกีฬา การตะโกนคำผู้เล่นที่ผิดพลาดตะโกนสั่งผู้เล่นในสนามเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะนอกจากจะไม่รู้เรื่องหรือไม่ได้ยินแล้วยังเป็นการสร้างความปั่นป่วนให้เกิดขึ้นในทีมได้

6. การปรับปรุงทีมหรือแก้ปัญหารายบุคคล (individual and team discussion)

นับเป็นวิธีการสำคัญและมีประโยชน์ ต่อการพัฒนานักกีฬา การชี้แนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขโดยเพื่อนร่วมทีม การเปิดโอกาสให้ผู้เล่นทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาชี้แจงหรือเสนอแนะแนวความคิดเกี่ยวกับการเล่น จัดเป็นการสร้างความยอมรับ เป็นทักษะและความสามัคคีในทีม ได้ดีขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนจะใช้ความสามารถชี้แนะแนวทางสรุปผลที่เหมาะสม เพื่อการแก้ไขปรับปรุงแก้จุดอ่อนต่าง ๆ ทั้งรายบุคคลและความสัมพันธ์ของทีม เมื่อได้ปรึกษาทำความเข้าใจกันแล้วนำแผนการปรับปรุงไปสู่การปฏิบัติ ก็จะเกิดการพัฒนาความสำเร็จของทีมและการเล่นไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

7. การชี้แนะพิเศษ (Pep talk)

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน ระหว่างการฝึกหรือขอเวลานอกและหลังการแข่งขันแต่ละครั้ง ถ้ามีการสรุปชี้แนะถึงข้อดีข้อเสียจากแข่งขัน จุดอ่อนของการเล่นทั้งเฉพาะบุคคลและทีม ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนกลวิธีการแก้เกมการเล่น การปรับแผนการเล่น การรุกรการตั้งรับและการปรับปรุงแก้ไขนับว่าเป็นสิ่งที่ควรนำมาใช้เพราะมีคุณค่าต่อการเพิ่มประสิทธิภาพสร้างความเข้าใจและพัฒนาให้นักกีฬาให้ทำได้ดีขึ้น

แรงจูงใจกับการฝึกซ้อมกีฬา

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกกีฬาอย่างสูง นักจิตวิทยาได้ให้ทัศนะต่อแรงจูงใจต่างกัน แต่มีผลสรุปว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่อยู่ในตัวของนักกีฬาแต่ละคนและพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อจำแนกประเภทของแรงจูงใจ และวิธีที่ยอมรับกันส่วนใหญ่ก็คือ การแบ่งพื้นฐานของแรงจูงใจ 3 ทาง คือ

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological motive) เป็นแรงจูงใจที่มีมาแต่กำเนิด เกิดจากความต้องการด้านร่างกายและความจำเป็นในการดำรงชีวิต

2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned general motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการในการเคลื่อนไหว หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ความอยากรู้อยากเห็น หรือต้องการมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ๆ

3. แรงจูงใจด้านสังคม (Social motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลมาซึ่งได้แก่บุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อถือ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจลักษณะนี้ที่สำคัญได้แก่ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วมและพักผ่อนกับหมู่คณะ

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน

การสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในการทำการฝึกซ้อมนั้นย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงพยายามเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ตนดูแลควบคุมอยู่นั้นได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทดสอบหรือทดสอบความสามารถของตน ได้ร่วมสนุกสนานทั้งภายในและนอกค่ายฝึกซ้อม หรือการมีส่วนร่วมในการวางแผนฝึกซ้อม และแข่งขันเป็นครั้งคราว สิ่งเหล่านี้จะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น ทำให้เกิดความพึงพอใจ จนไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (personal pride) จัดเป็นแรงจูงใจที่ซ่อนเร้นอยู่ในนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดความมานะในการฝึกซ้อมอย่างมีทิวเพื่อที่จะให้ตนเองมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขันที่จะมาถึง

2. เกิดความรู้สึกเพื่อฝัน (self image) เป็นความคิดต้องการให้เป็นโดยปรารถนา จะให้เกิดขึ้นกับตนหรือทีม การที่นักกีฬาสรางจินตนาการความสำเร็จในความฝันเช่นนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกเคร่งครัดกับตนเอง ในการฝึกซ้อมเพราะต้องการเห็นตนและเพื่อนร่วมทีมประสบผลสำเร็จตามที่คิดคำนึงไว้ทำให้รู้สึกว่ถ้าตนมีมานะขยันฝึกซ้อม แล้วยอมพัฒนาการเล่นดีขึ้น และจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากขึ้น ความรู้สึกนี้จะเป็นแรงจูงใจแบบซ่อนเร้นที่มีในนักกีฬาเกือบทุกคน

3. ความรู้สึกว่ตนเองถูกลบหลู่หรือผูกพยาบาท (the sense of humiliation and revenge) การที่นักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือประสบความล้มเหลวจากการแข่งขันเขาก็จะรู้สึกว่ได้สูญเสียชื่อเสียงเกียรติยศที่มีอยู่ไปแล้ว ความรู้สึกนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้อยากแก้ตัวหรือแก้แค้นหากมีโอกาสอีกครั้ง ความรู้สึกนี้จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกผูกพยาบาทเตือนใจให้มานะฝึกซ้อมหนักอยู่ตลอดเวลา เพื่อรอวันและโอกาสเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปกลับคืนมาให้ได้

4. ความต้องการยกระดับของตนเอง (Level of aspiration) เป็นความรู้สึกที่ ต้องการยกระดับมาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับการเล่นของตน ระดับทางฐานะเศรษฐกิจสังคม หน้าที่การงาน และอื่น ๆ ซึ่งมีแรงจูงใจเป็นลิ่งซ่อนเร้นในตัว และเป็นแรงขับ ทำให้เกิดความพยายามในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (confidence and self discovery) จัดเป็นแรงจูงใจที่ซ่อนเร้นในตัวนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งเกิดจากการพยายามฝึกซ้อมหนัก เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายและใจพร้อมสูงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และจะค้นพบสิ่งใหม่ในขณะที่ฝึกซ้อมอย่างไม่คาดฝัน เช่น ทักษะพิเศษ ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้จะเป็นแรงขับให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน

6. ความปรารถนาที่อยากชนะ (The desire to win) นักกีฬาที่มีความสามารถสูงจะมีพลังซ่อนเร้นอย่างหนึ่งกระตุ้นเตือนสำนึกอยู่ตลอดเวลา คือปรารถนาชัยชนะ ทำให้ต้องฝึกหนักอยู่เพื่อการเอาชนะ ซึ่งหมายถึงเครื่องบ่งชี้ให้สังคมเห็นว่า เขามีความสามารถอย่างแท้จริง และจะมีผลด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น รางวัล ตำแหน่งการงาน สภาพความเป็นอยู่ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นตัวจูงใจให้เกิดความมานะพยายามเพื่อชัยชนะอยู่เสมอ

แรงจูงใจกับนักกีฬา

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่ง ดังนั้นนอกจากผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักวิธีการจูงใจในแบบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ฝึกสอนยังจะต้องมีวิธีการจูงใจนักกีฬาอย่างเหมาะสมด้วย ซึ่งสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ

1. การจูงใจด้วยคำพูด (verbal motivation) คำพูดหรือวาจาที่มีความสำคัญและสามารถจูงใจนักกีฬาได้สูง ต้องอาศัยการฝึกหัด รู้จักใช้จิตวิทยาในการพูด มีวิธีการโน้มน้าวผู้ฟัง พูดในสิ่งที่ควรพูด ชี้แนะการกระตุ้นเตือน หรือการใช้คำรุนแรงในบางครั้งย่อมจะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ กัน จึงจำเป็นต่อผู้ฝึกสอนที่จะต้องรู้จักเลือกใช้วาจาที่เหมาะสมกับโอกาสต่าง ๆ

2. การจูงใจด้วยการกระทำ (behavior motivation) หมายถึงการใช้รูปแบบโครงการวิธีการฝึกหรือแนวการฝึกต่าง ๆ เช่น แบบฝึกที่หนักกว่าปกติ การฝึกสม่ำเสมอ การกำหนดระเบียบพิเศษการบันทึกประจำวันของนักกีฬาต่าง ๆ เหล่านี้จัดเป็นวิธีการจูงใจที่มีผลต่อการฝึกกีฬาทั้งสิ้น

3. แบบผสม (gimmicks) หมายถึงการรวมทั้งทางการพูดและวิธีการฝึกร่วมกันเพื่อการฝึกซ้อมนักกีฬา ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ฝึกสอน ในการเลือกใช้อย่างเหมาะสมกับนักกีฬาของตน

หลักการทางจิตวิทยากับการฝึกนักกีฬา

ในการฝึกนักกีฬาเพื่อให้เกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ นับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ฝึกสอน และการรู้จักนำเอากลวิธีการทางจิตวิทยาไปใช้อย่างเหมาะสม ก็เป็นวิธีการที่สำคัญที่จะช่วยให้ นักกีฬาประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้

การฝึกนักกีฬาทางด้านจิตวิทยานั้น จะขึ้นอยู่กับหลักการดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน
2. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน
3. การควบคุมจิตใจในช่วงก่อนการแข่งขัน

1. การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

การที่จะเข้าร่วมแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ นั้น นอกเหนือจากความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะความสามารถของนักกีฬาแล้ว สิ่งที่จะต้องเตรียมพร้อมให้กับนักกีฬาคือ ความพร้อมทางจิตใจ

ทำอย่างไรจึงจะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความฮึกเหิม เกิดแรงผลักดันเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันได้เต็มที่ จากวิธีการแต่เดิมมา เช่น การทำพิธีตัดไม้ข่มนามก่อนออกศึก การขอพรจากผู้ใหญ่ การรดน้ำมนต์ หรือขอครูบาอาจารย์เป่ากระหม่อม หรือการไหว้ครูของศิลปะมวยไทย การใช้คาถาอาคมของขลังต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่ใช้เพื่อสร้างความพร้อมทางจิตใจให้กับนักกีฬาทั้งสิ้น

การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ หรืออาจจะเรียกว่า การเตรียมตัวนักกีฬาทางด้านจิตวิทยานั้น โดยทั่วไปมักจะเตรียมด้านความรู้และประสบการณ์ หรือกระทำติดต่อกันมา โดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน ดังนั้นจึงมีการเสนอวิธีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตวิทยาให้กับนักกีฬาดังต่อไปนี้

1.1 ผู้ฝึกสอนช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา

โดยการคาดหวังว่านักกีฬาสามารถก้าวถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้ เช่น การพยายามเล่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้เข้ารอบรองชนะเลิศ เป็นต้น การตั้งเป้าหมายแต่ละครั้งควรจะให้ดีกว่าหรือสูงกว่าเป้าหมายเดิมที่เคยตั้งไว้

1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ

เพื่อให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้มากที่สุดและดีที่สุด เช่น สร้างความรู้สึกท้าทายในการฝึกให้สนุกสนานและเพลิดเพลิน ฝึกโดยมีการแข่งขันกันภายในหรือการสมมุติในสถานการณ์จริง เป็นต้น

1.3 ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา

คือ รู้จักให้กำลังใจ ชมเชยหรือชี้แนะในแนวทางสร้างสรรค์ หรือมีการแจ้งผลการประเมินให้นักกีฬาได้รู้ตัวทุกระยะ เพื่อการปรับปรุง แก้ไข กระตุ้นให้เกิดความพยายาม ทำให้ดีขึ้น พร้อม ๆ กับการชี้แนะแนวทางปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่ได้สังเกตประเมินออกมาได้นั้น มาเป็นตัวบ่งชี้เพื่อการปรับปรุง

1.4 รู้จักเพิ่มลดความตื่นตัวในการแข่งขัน

เป็นการกระตุ้นให้นักกีฬามีความตื่นตัวเตรียมพร้อมด้วยความเชื่อมั่นเสมอ บางครั้งนักกีฬาอาจจะเกิดความวิตกกังวล หรือความเครียดก็ต้องพยายามลดความรู้สึกตื่นตัวของนักกีฬาลงบ้าง นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันส่วนใหญ่จะสามารถควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ส่วนนักกีฬาใหม่ ๆ จะควบคุมตัวเองได้ยาก ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องช่วยชี้แนะวิธีการคลายอารมณ์ให้กับนักกีฬาของตน

1.5 จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน

เป็นการสร้างสถานการณ์เพื่อให้เกิดความจริงจังและเตรียมพร้อม เช่น การฝึกแบบทีมเยือนต่าง ๆ หรือกำหนดเวลาในการฝึกซ้อมให้เท่ากับระยะเวลาในการแข่งขันจริง หรือมากกว่า

1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล

ลักษณะของบุคคล บุคลิกภาพ ความรู้สึกต่าง ๆ ของนักกีฬาแต่ละคนย่อมต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมเฉพาะด้านที่เหมาะสมตามรายบุคคล เช่น การฝึกเพิ่มพิเศษเฉพาะบุคคล การฝึกผู้นำทีม หรือฝึกความสามารถพิเศษในตำแหน่งการเล่นต่าง ๆ

1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น

เป็นการกระตุ้นเพื่อเพิ่มหรือพยายามส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความพยายามในการแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ โดยการส่งเสริมจิตใจให้สามารถปฏิบัติกิจกรรม โดยการกระตุ้นหลาย ๆ ทาง

1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์

เป็นการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เทคนิควิธีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม เช่น วิธีการฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วย วิธีการเพิ่มพลังงานในกล้ามเนื้อ วิธีการเพิ่มกลูโคส หรือการสะสมไกลโคเจน เป็นต้น

1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม

เป็นการปรับปรุง ประยุกต์สภาพแวดล้อมและพยายามสร้างบรรยากาศต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกกีฬาอย่างเหมาะสม เช่น การปรับทิศทางไฟฟ้าที่เหมาะสมต่อการฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง การเลือกทำเลสถานที่เพื่อการเก็บตัวและฝึกซ้อมกีฬา เป็นต้น

1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ

เป็นการนำเอาแบบอย่างการฝึกชนิดต่าง ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมและฝึกการเป็นผู้นำ เพื่อการรวมแรงจูงใจสร้างความรู้สึกรับ และสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นเมื่อมีการยอมรับซึ่งกันและกัน นักกีฬาก็จะยอมรับและเชื่อฟัง ทำให้การฝึกซ้อมเพิ่มประสิทธิภาพขึ้นเช่นการแยกกลุ่มฝึกทักษะการกำหนดให้เลือกหัวหน้าทีมการกำหนดแบบฝึกเฉพาะอย่าง เป็นต้น

1.11 การทำแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก

เป็นการจัดทำแบบฝึกเพื่อจัดสรรให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะและเทคนิคในด้านต่าง ๆ ตามที่กำหนดวางแผนเอาไว้ โดยจัดเป็นตารางการฝึกเป็นระยะ การติดตามดูแลทุกระยะ การวางโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมและทันสมัย ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์และความชำนาญเฉพาะจึงจะสามารถกำหนดการฝึกทำแผนการฝึกได้อย่างเหมาะสม

1.12 สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด

เป็นการจัดให้มีการแข่งขันกันในเกม เช่น ฝึกเป็นคู่เพื่อให้เกิดการแข่งขันกัน และกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น หรืออาจจะฝึกโดยมีคู่แข่งเป็นชุด ๆ เช่น การฝึกแบบทีมเหย้าทีมเยือน การฝึกเป็นสถานี หรือการแข่งขันนอกรอบ เป็นต้น

1.13 สร้างสภาพจิตใจให้กับนักกีฬา

เป็นการนำเอาความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ มาใช้กับนักกีฬาผู้ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน ผู้ฝึกกีฬาส่วนใหญ่จะสนใจช่วยเหลือเฉพาะนักกีฬาในด้านร่างกายเท่านั้น การดูแลเอาใจใส่นักกีฬาที่บาดเจ็บ ส่วนความรู้สึบบาดเจ็บทางจิตใจ ความพ่ายแพ้ ความท้อแท้ ถ้าร้าย หรือความพลาดหวังต่าง ๆ ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่มักจะมองข้ามไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จัดเป็นเหตุการณ์สำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความกังวล ความเครียดจนเกิดความท้อถอย ดังนั้นจึงควรมีการเสริมแรงให้กำลังใจ หรือปลอบใจ เพื่อลดความรู้สึกลับข้องใจต่าง ๆ ไป

เสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดพลาดที่อาจจะเกิดจากผู้เล่นคนเดียวคนหนึ่ง แล้วทำให้ทีมพลาดโอกาสนั้น นับเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้ฝึกสอนต้องชี้แนะแก้ไขให้ความรู้สึกที่อยากจะโทษเพื่อนร่วมทีมเบี่ยงเบนไปเป็นสาเหตุอื่น ๆ แทน จะช่วยให้ความสัมพันธ์ของทีมแน่นแฟ้นดีขึ้น ดีกว่าจะปล่อยให้เกิดความบาดหมาง จนกระทั่งเกิดเป็นความละเอียดใจ หรือเกิดความท้อแท้หลบจากทีมไปในที่สุด

2. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน

ในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันกีฬาทุกประเภทย่อมเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและอาการเครียดทางประสาท ซึ่งเป็นผลทางกายและจิตใจโดยตรง และมีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา ดังนั้นจึงควรหาวิธีฝึกและเตรียมพร้อมควบคู่กันไปทั้งทางร่างกายและจิตใจ

กลุ่มการแข่งขันกีฬา นักกีฬาต้องคร่ำเคร่งอยู่กับการฝึกซ้อมอย่างหนักหน่วงตลอดช่วงระยะเวลาของการเตรียมทีมหรือเตรียมตัวเพื่อแข่งขัน และมักจะเกิดปรากฏการณ์ทางด้านจิตวิทยาเกิดขึ้น คือ สภาวะความเครียด ถ้าความเครียดอยู่ในระดับพอเหมาะ (optimum tension) ก็จะเกิดประโยชน์ต่อการเคลื่อนไหว ทำให้สามารถแสดงออกได้สูงสุด แต่ถ้าความเครียดมากหรือน้อยเกินไป จะทำให้ร่างกายไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ หรืออาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป

ขีดความสามารถของนักกีฬามีระดับต่างกัน ถ้ามีความคล่องตัวสูง ก็จะสามารถใช้ทักษะความสามารถได้ใกล้เคียง หรือเต็มความสามารถ ถ้านักกีฬามีความคล่องตัวต่ำ ก็จะมีผลทำให้เกิดความประหม่า ตื่นเต้นมาก จนขาดความมั่นใจตนเอง และถ้าเป็นนักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงเกินไป ก็อาจจะเกิดความวิตกกังวลต่อเพื่อนร่วมทีม จนเกิดความผิดพลาดไปในที่สุด

ในระยะก่อนการแข่งขัน ระดับความพร้อมของนักกีฬาจะเกิดความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ เนื่องจากรู้ตัวว่าจะต้องแข่งขัน จะทำให้เกิดแรงจูงใจสูง และมีความกระตือรือร้นพิเศษ อาการเช่นนี้เรียกว่า “ความเครียดระยะยาว”

หลังจากนั้นอีก 1-2 วัน ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะเกิดความเครียดสูงสุดและฝึกซ้อมน้อยลง ผู้ที่มีจิตใจไม่มั่นคง หรือขาดความพร้อมเพียงทางจิตใจ ก็จะแสดงพฤติกรรมแปลกไปจากเดิม เรียกว่า “ความเครียดก่อนการแข่งขัน”

เมื่อถึงกำหนดการแข่งขันในอีกไม่กี่วันข้างหน้า นักกีฬาที่มีความพร้อมอาจจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่นักกีฬาที่ขาดความพร้อมก็จะเกิดความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้น ซึ่งจะเป็นเหตุให้ขาดสมาธิในการเล่นในที่สุด

ในระหว่างการแข่งขัน ความเครียดจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างทำการแข่งขัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลการแข่งขัน

ส่วนหลังการแข่งขัน ความเครียดจะเกิดขึ้น และมีผลต่อการแข่งขันในครั้งต่อไป สำหรับนักกีฬาที่ขาดความพร้อม คือ อาการท้อแท้ผิดหวัง หรือหมดกำลังใจ จนขาดความกระตือรือร้นที่จะลงแข่งขันในครั้งต่อไป จนเกิดเป็นการซึมเซา เฉื่อยชา โสกเศร้าเสียใจ หรืออาจจะเกิดความก้าวร้าว เมื่อไม่ประสบผลสำเร็จดังที่คาดหวังไว้ เช่น การแสดงความก้าวร้าวเมื่อไม่ประสบผลสำเร็จดังที่คาดหวังไว้ เช่น การแสดงความโกรธกล่าวร้าย ให้โทษผู้เล่นอื่น ๆ เป็นต้น

ดังนั้นการฝึกความพร้อมของสภาพจิตใจในนักกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักนำมาใช้ ซึ่งจะแยกกล่าวเป็นหลักการดังต่อไปนี้

2.1 ให้ความสนใจ ใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก

เอาใจใส่ดูแล และใช้เทคนิควิธีกระตุ้นสนับสนุนนักกีฬาทุกรูปแบบ

2.2 ให้กำลังใจสร้างความสามัคคีในทีมให้ลึกซึ้ง

เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม ในการเก็บตัวฝึกซ้อมร่วมกัน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

2.3 สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา

โดยการจัดการแข่งขัน ประลองความพร้อม แข่งขันรอบนอก หรือจัดฝึกซ้อมร่วมกับทีมอื่น ๆ

2.4 ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ

ประเมินผลตรวจสอบสังเกตดูนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น มีความเครียดสูง โดยแนะวิธีการป้องกัน และผ่อนคลายความเครียดให้ลดลงในระดับพอเหมาะ และเป็นการสร้างความรู้สึกรอบอุ้มใจให้กับนักกีฬาด้วย

2.5 บำรุงร่างกายและสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด

เป็นการติดตามดูแลการฝึกซ้อม สภาพความเป็นอยู่และการพักผ่อนของนักกีฬาให้เพียงพอเหมาะสม โดยเฉพาะนักกีฬาที่ไม่มีประสบการณ์และเกิดความเครียดและวิตกกังวลสูง จนพักผ่อนได้น้อย ซึ่งจะแก้ไขได้ อาจจะใช้ยากล่อมประสาท เช่น วิตามิน เพื่อช่วยให้นักกีฬาได้พักผ่อนเพียงพอ

2.6 จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ

เพื่อช่วยคลายความเครียดจากการแข่งขันหรือลดความรู้สึกวิตกกังวลของนักกีฬาเมื่อได้เปลี่ยนบรรยากาศ หรืออาจจะใช้กิจกรรมสนุกสนาน เช่น เล่นเกมเบา ๆ เป็นต้น

2.7 ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา

เป็นการดูแลอย่างใกล้ชิดและเป็นกันเอง ไม่บังคับเข้มงวดจนเกินไป จนอาจเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ขึ้นได้ เนื่องจากเกิดความเครียดในจิตใจ

3. การควบคุมจิตใจในช่วงก่อนการแข่งขัน

3.1 การควบคุมก่อนการแข่งขัน

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น ก่อนที่นักกีฬาจะก้าวเข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน สภาวะจิตใจของนักกีฬาจะถูกกดดันมาก นักกีฬาจะมีอาการตื่นเต้นประหม่า ถ้าไม่มีการควบคุมดีพอ ก็จะเกิดความวุ่นวายในการแข่งขัน หรืออาการที่เรียกว่า “ตื่นสนาม” ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกให้นักกีฬารู้จักการควบคุมตนเอง อาจจะใช้วิธีรวมกลุ่มกันอบรวม แล้วร้องพร้อมกันทั้งทีม เช่น สู้ ๆ เป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้ใช้กันโดยทั่วไป แต่ถ้าผู้ฝึกสอนสามารถนำหลักจิตวิทยามาใช้เพิ่มเติม เช่น ใช้การฝึกสมาธิ โดยหายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมกับชวนสนทนาหรือชี้แนะเทคนิคพิเศษ หรือรวมพลังจับมือกับผู้ฝึกสอน แล้วใช้วิธีกำหนดจิต นิ่ง ๆ สักระยะหนึ่ง เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้นับว่าเป็นการรวมจิตสมาธินักกีฬาให้ลดความตื่นเต้น หรือกังวลลง

ในขณะเดียวกัน นักกีฬาที่ลงแข่งขันแล้วเกิดอาการตื่นกลัวหรือลัมเหลว ก็ควรจะแยกนักกีฬาผู้นั้นออกจากกลุ่มนักกีฬาที่ยังไม่ได้ลงแข่งขัน เพื่อป้องกันความรู้สึกถ้อยโยงจากผู้ที่มีอาการตื่นกลัว หรือประสบความพ่ายแพ้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดความ

ไม่แน่ใจในตัวนักกีฬาที่ยังไม่ได้เข้าแข่งขัน และควรมีการปลอบใจชี้แนะนักกีฬาที่มีอาการผิดปกติ เพื่อให้ลดระดับความวิตกกังวลลง โดยเสนอแนะข้อแก้ไขต่าง ๆ ให้ เป็นต้น

นอกจากนี้ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดสถานะความเครียดในช่วงนี้ ก็คือการบริหารกายแบบง่าย ๆ การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ พร้อมการชี้แนะแนวทางการเล่นหรือแข่งขัน เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยลดความรู้สึกตึงต้าน ความกังวลลงแล้วยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย พร้อมที่จะทำงานด้วย

3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างแข่งขัน

สถานะความเครียดในระหว่างการแข่งขันจะเกิดขึ้น และสามารถปรับตัวได้ด้วยนักกีฬาเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาที่เคยลงแข่งขันแล้ว ส่วนนักกีฬาใหม่จะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ฝึกสอนจะต้องสังเกตและใช้วิธีเปลี่ยนตัวหรือช่วยชี้แนะในช่วงการหยุดพักการแข่งขัน หรือขอเวลานอก โดยการชี้นำเตือนสติ หรือเปลี่ยนตัวออกเพื่อช่วยลดความเครียดให้กับนักกีฬา ดีกว่าที่จะปล่อยให้เล่นจนเกิดความผิดพลาด แล้วประสบความล้มเหลว จนเกิดความท้อถอยในที่สุด

3.3 การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

อาการความเครียดจะต่อเนื่องกับความเครียดระยะยาวที่เกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ความรู้สึกในการที่จะต้องแข่งขันครั้งต่อไปจะถูกบันทึกจดจำเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวที่ผ่านไป ความจำเป็นในช่วงนี้ ก็คือ ผู้ฝึกสอนจะต้องสรุปผลการเล่น ชี้แนะข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นภายหลังสิ้นสุดการแข่งขันแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้เล่นรายบุคคลหรือทีมได้รู้จักจุดบกพร่องของตนและทีม ในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ช่วยกันเสนอแนะวิธีแก้ไข แล้วผู้ฝึกสอนสรุปแนวทางแก้ไขให้อย่างเหมาะสม และช่วยชี้แนะวิธีการควบคุมตนเองให้ดียิ่งขึ้น

ในขณะเดียวกัน ผู้เล่นที่เกิดความผิดพลาดก็ต้องให้การปลอบใจเบี่ยงเบนความรู้สึกผิดไปในทางอื่น แล้วชี้แนะแนวทางแก้ไขเฉพาะราย เพื่อปรับปรุงวิธีการเล่น และช่วยควบคุมความวิตกกังวลที่มีอยู่ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจนเกิดความพยายามที่จะตั้งใจ หรือเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้น

ในบางครั้งนักกีฬาอาจจะเกิดความรู้สึกก้าวร้าวพึงพอใจ หรือเศร้าเสียใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ผู้ฝึกสอนจึงควรใช้วิธีควบคุมนักกีฬาของตนไม่ให้ปะทะกับผู้ที่ไม่มี

ส่วนเกี่ยวข้องระยะหนึ่ง เพื่อสงบจิตใจ จากนั้นจึงค่อยอธิบายชี้แนะถึงจุดสำคัญที่มีผลต่อการแพ้ชนะที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขัน ต้องพยายามทำความเข้าใจนักกีฬาแต่ละคน อาจช่วยผ่อนคลายโดยการจัดโปรแกรมท่องเที่ยวพักผ่อนพิเศษ ปล่อยให้ให้นักกีฬามีเวลาอิสระของตนเองระยะหนึ่ง เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ให้ลดลง แล้วจึงทำการชี้แนะแก้ไขปัญหาดifferent ในช่วงที่มีความรู้สึกดีขึ้น หรือหลังจากได้พักผ่อนเพียงพอแล้ว

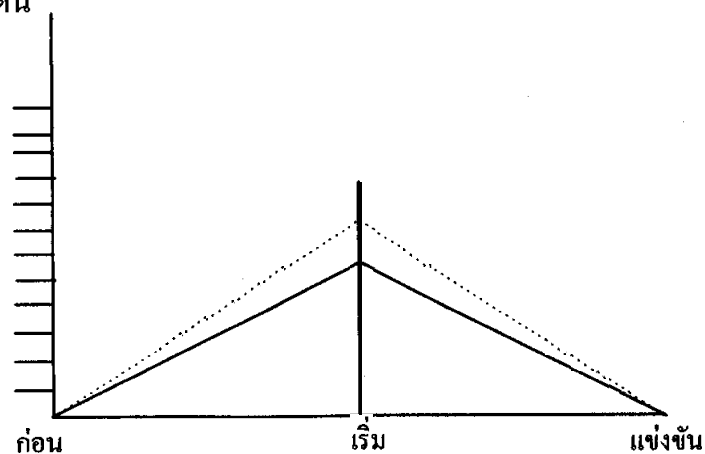
ความตื่นเต้นและความกลัวของนักกีฬาหน้าใหม่

ความตื่นเต้น หมายถึง การแสดงอาการถึงโศกด้วยความพอใจ ความประหม่า เพราะไม่คุ้นเคย ไม่พร้อมหรือตื่นตัว ซึ่งส่งผลต่อการเล่นกีฬา และประสิทธิภาพในการใช้ทักษะต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดความผิดพลาด

ความกลัว หมายถึง การแสดงอาการรู้สึกหวาดหวั่นนึกพร้อใจ หวาดกลัวถึงความพ่ายแพ้ กลัวเจ็บหรือกลัวอันตราย ทำให้กำลังใจความสัมพันธ์ของทีมและผลการเล่นของทีมเสียไป

ความตื่นเต้น มักจะเกิดขึ้นก่อนการแข่งขันจนกระทั่งเริ่มแข่งขัน และเริ่มลดลงเมื่อเริ่มแข่งขันไปแล้ว ดังภาพ

ระดับความตื่นเต้น



ที่มา : เจริญ แส่นักดี (2531: 11)

ความตื้นเต้นจะปรากฏอาการสำคัญบางอย่าง เช่น ตัวสั่น แขนขามือสั่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก เสียงแข็งหรือสั่นเครือ ปากแห้ง ทำอะไรมักจะผิดพลาด ชี้นะไม่ฟังไม่ได้ยิน เป็นต้น

ผู้ฝึกสอน จะใช้วิธีแก้หรือลดความตื้นเต้น โดยการเรียกนักกีฬาหรือเตือนสติอย่าให้เหม่อลอย อาจจะใช้วิธีการนวดร่างกาย การวอร์ม หรือการพูดคุยระหว่างผู้เล่นด้วยกัน เล่นตามสบาย ตามแผนที่เคยฝึกซ้อม ไม่ต้องสนใจกับเสียงเชียร์ เป็นต้น

ส่วนการแก้ไขระยะยาวนั้น อาจกระทำโดยการนำนักกีฬาใหม่ไปดูการฝึก ร่วมฝึก และร่วมเล่นในบางครั้ง เพื่อทำความคุ้นเคยกับสนามแข่งขัน อาจจะได้สังเกตการเล่นของเพื่อนร่วมทีม ลงแทนผู้เล่นตัวจริงในบางโอกาสที่ไม่ยาวนานนัก แล้วชี้แนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขหรือให้สังเกตการเล่นของทีมอื่น ๆ

ส่วนความกล้านั้นจะเป็นความกังวลในจิตใจ เช่น กลัวแพ้ กลัวเล่นไม่ดี กลัวอันตราย บาดเจ็บ กลัวเพื่อนร่วมทีม กลัวผู้ฝึกสอน หรือกลัวคนดู กลัวเสียงเชียร์ เป็นต้น

ความกลัวจะเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน เช่น การไม่เข้าปะทะเล่นแบบเนือย ๆ ความแข็งแรง หรือสมรรถภาพทางกายลดลง หรืออาจจะกลัวการบาดเจ็บ เนื่องจากมีอาการบาดเจ็บอยู่แล้ว ในกรณีเช่นนี้หากไม่จำเป็น ผู้ฝึกสอนควรเปลี่ยนตัวนักกีฬาที่บาดเจ็บออกมาพักเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น

ส่วนความกลัวคนดู กลัวเสียงเชียร์นั้น นักกีฬาหน้าใหม่จะมีความรู้สึกกลัวหรือตื่นคนดู โดยเฉพาะเป็นการแข่งขันนัดที่สำคัญ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องมุ่งเน้นด้านกำลังใจ สร้างสมาธิให้เกิดขึ้น เบี่ยงเบนความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ไปทางอื่น เช่น ให้ความรู้แก่นักกีฬานั้นมาดูการเล่นของตน การจงใจหรือเสริมแรง และประการสำคัญที่สุด ก็คือ การฝึกทักษะความชำนาญเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาหน้าใหม่ และการจัดให้ลงเล่นในบางโอกาสบ่อย ๆ ก็จะช่วยพัฒนาทักษะการเล่น และความเชื่อมั่นให้สูงขึ้น ความตื้นเต้นและความกลัวเหล่านี้ก็จะลดลงในที่สุด

จิตใจของนักกีฬา

บรรจบ สุพรรณพิทักษ์ (2529: 61) ได้กล่าวถึงเรื่องจิตใจของนักกีฬาไว้ดังนี้

การแข่งขันกีฬาจะมีผลบังเกิดขึ้นสองประการ คือ การชนะกับการแพ้ ผลที่เกิดขึ้นเป็นผลที่เกิดจากความสามารถสูงสุดของนักกีฬาแต่ละทีม ที่แสดงออกภายใต้กติกาการแข่งขันประเภานั้น ๆ ได้จบสิ้นลง การชนะที่ได้รับกับการแพ้จะมีผลเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งของผู้เป็นนักกีฬาเท่านั้น ฉะนั้นประเด็นสำคัญของการแข่งขันกีฬาก็คือ จิตใจอันแท้จริงของนักกีฬาไม่ใช่อายุที่การแพ้หรือชนะ ซึ่งเข้าใจกันในคำว่า “น้ำใจของนักกีฬา”

น้ำใจนักกีฬาที่แท้จริงคืออะไร น้ำใจของนักกีฬาควรประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. เล่นกีฬาด้วยความยุติธรรมและสุดความสามารถ
2. เล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานและเพื่อความสำเร็จของทีม
3. เล่นกีฬาโดยใช้สมองและเล่นตามแบบฉบับของนักกีฬา
4. ยอมรับเจ้าหน้าที่และการตัดสินใจของคณะกรรมการ
5. ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งในและนอกสนามแข่งขัน
6. ทำตัวให้เป็นທີ່เลื่อมใสแก่บุคคลทุกคน
7. ซื่อสัตย์ต่อกฎระเบียบของการเล่นกีฬา
8. มีความสุภาพอ่อนน้อมต่อคู่แข่ง กรรมการ เจ้าหน้าที่
9. ให้เกียรติคู่แข่งด้วยความจริงใจเมื่อชนะ
10. สงบเสงี่ยมในชัยชนะที่ได้รับ
11. งดการกระทำที่ก้าวร้าวไม่สุภาพต่อทีม หรือเจ้าหน้าที่แข่งขันเมื่อประสบความ

พ่ายแพ้

12. ไม่คดโกง หลีกเลี่ยงการแข่งขัน หรือประทุษร้ายฝ่ายตรงข้าม

ในสังคมไทยเราถ้าจะกล่าวถึงจิตใจนักกีฬาก็จะไม่คุ้นเคย แต่ถ้ากล่าวถึงน้ำใจนักกีฬา ทุกคนจะเข้าใจและระลึกได้ว่าเป็นอะไร การมีน้ำใจนักกีฬานั้น ในความเข้าใจโดยทั่วไป จะคำนึงถึงคำอยู่เพียง 3 พยางค์ คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

1. การรู้แพ้ หมายถึง การรู้จักประมาณในความสามารถของตนว่า ไม่สามารถทัดเทียมคู่ต่อสู้ทั้งในด้านบุคคลและทีม ทั้งนี้ต้องมาจากสภาพความพร้อม ทักษะ ความสามารถและสมรรถภาพทางจิตใจ เพราะการกีฬาจะตัดสินผลแพ้ชนะด้วยเวลา ระยะทาง ความสูงหรือคะแนน ในเมื่อไม่สามารถเอาชนะได้ก็ยอมเป็นฝ่ายแพ้ โดยไม่พาลเกรอาฆาตแต่รู้สึกยินดีและยอมรับในชัยชนะของฝ่ายตรงข้าม

2. การรู้ชนะ หมายถึง มีความสามารถเหนือคู่ต่อสู้ ซึ่งมาจากความพร้อมทั้งบุคคลและทีมความถี่ในการฝึกซ้อม เมื่อสามารถชนะได้ก็จะไม่เขียหยัน ดูถูก หรือเหยียดหยาม ฝ่ายแพ้ทั้งทางกายและวาจา มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามความเหมาะสม

3. การรู้ถ้อย หมายถึง การยอมรับคู่ต่อสู้ในการแข่งขัน ถ้าขาดคู่แข่งและกรรมการผู้ตัดสิน การแข่งขันกีฬาจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องช่วยกันประนีประนอม ให้มีองค์การทั้งสามอยู่ครบสมบูรณ์ คือ ทีมที่จะแข่งขัน และกรรมการผู้ตัดสินใจ ความพลาดพลั้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันย่อมเกิดขึ้นได้ และอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของคณะกรรมการผู้ตัดสิน ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันจึงควรรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน ตามหลักพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ดังนั้นน้ำใจนักกีฬาจึงเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งของบุคคล น้ำใจนักกีฬาอยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่การออกกำลัง ฉะนั้นน้ำใจนักกีฬาไม่จำเป็นต้องมีการแข่งขันกีฬา และในทางกลับกันการแข่งขันกีฬาที่ไม่แน่ใจว่าจะมีน้ำใจนักกีฬาเสมอไป โลกภูษาน้ำใจนักกีฬา แต่โลกก็ดูแคลนดูถูกน้ำใจ มิใช่นักกีฬา ใครเล่นอย่างนักกีฬาเขายอมทำงานอย่างนักกีฬาด้วย ถ้าไม่เล่นอย่างนักกีฬาก็อย่าหวังเลยว่าจะสามารถทำงานอย่างนักกีฬา

จากคติพจน์ดังกล่าวข้างต้น จะสรุปแบบฉบับของการมีน้ำใจนักกีฬา สิ่งควรจะเป็นคุณธรรมหรือคุณสมบัติของนักกีฬาทุกคนดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีจิตใจกล้าหาญ ชำนาญในการเล่น หากมีโอกาสชนะคู่แข่งก็ไม่ปล่อยโอกาส ถ้าฝีมืออ่อนด้อยกว่าก็พยายามสู้สุดฝีมือ ไม่ท้อถอย
2. เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
3. เป็นผู้ที่มีจิตใจหนักแน่น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย เป็นที่ไว้วางใจของบุคคลทั่วไป
4. เป็นผู้ที่ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง เล่นด้วยความยุติธรรม ไม่เอาเด่นเพียงคนเดียว
5. เป็นผู้ยึดหลักความสามัคคี ทั้งในด้านการงานและการกีฬา

คุณสมบัติทั้ง 5 ประการนี้ เป็นต้นกำเนิดของการฝึกการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การแข่งขันกีฬานั้นจะมีจุดหมายในตัวเอง ความมุ่งหมายที่แท้จริงในการจัดการแข่งขันก็เพื่อสร้างคุณธรรมน้ำใจนักกีฬา นักกีฬาทุกคนจึงควรยึดถือในจุดหมายเดียวกันนี้เหมือนกันทุกคน

ในทางกลับกัน การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันกลับเป็นการทำลายอุดมการณ์ของการแข่งขันกีฬาอย่างสิ้นเชิง แม้นักกีฬาเองก็คิดอยู่เสมอว่า จะต้องพยายามเอาชนะอย่างเดียว ไม่ได้เตรียมตัว เพื่อเป็นผู้แพ้เลย เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วยังจัดให้มีการแข่งขันกีฬามากเท่าใด ก็เท่ากับสร้างคนให้เกิดความรู้สึกทำลายมากเท่านั้น ดังที่ปรากฏเห็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้านักกีฬาทุกคนมีจิตใจเป็นนักกีฬา คือ มีน้ำใจนักกีฬา ผลการแข่งขันจะมีอยู่เพียงชั่วคราว ขณะที่หมดเวลาการแข่งขัน เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน สภาพของความขี้มัวแหม่มใสยินดีกับผู้ชนะ เข้าใจปลอบใจให้กับผู้แพ้ ยอมรับในคุณธรรมหลักการของนักกีฬา ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่เกิดความเคียดแค้น ความก้าวร้าว หรือการทำลาย

เมื่อเรามองลึกไปถึงเบื้องหลังนักกีฬาเหล่านั้น จะเห็นว่า ผู้ที่ผูกพันอยู่กับวงการกีฬาก็คือ ครูพลศึกษาของแต่ละโรงเรียน หรือครูสอนกีฬาซึ่งในอดีต ก็คือ นักกีฬาเป็นผู้เคยแข่งขันกีฬามาแล้ว ยังเป็นครูพลศึกษาที่จบมาจากกรมพลศึกษาโดยตรง ยังต้องคำนึงถึงคุณธรรมเหล่านี้อย่างมากว่า ทำไมปรัชญาของการพลศึกษาก็ดี คุณธรรมของนักกีฬาก็ดี ที่มุ่งหวังสร้างนักกีฬา หรือผู้เล่นทุกคน ให้มีน้ำใจนักกีฬานั้น หายไปไหน ทำไมวงการกีฬาในปัจจุบันจึงมีแต่ความทารุณโหดร้าย มุ่งผลแพ้ชนะอย่างเอาเป็นเอาตาย ซึ่งผิดจากปรัชญาหลักของการพลศึกษาไปอย่างสิ้นเชิง

ในปัจจุบันวงการพลศึกษาเจริญก้าวหน้ามากขึ้นด้วยเทคโนโลยีใหม่ ๆ สามารถสร้างความสามารถสูงสุดให้กับนักกีฬาได้สูง แต่จิตใจหรือน้ำใจในทางกีฬาดำลง ดังนั้นความมุ่งหมายของของปรัชญาพลศึกษาที่จะต้องใช้กิจกรรมพลศึกษา เพื่อส่งเสริมเยาวชนให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถมีชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขนั้น ก็เป็นไปไม่ได้ และการเรียนการสอนกีฬา ในปัจจุบันจึงเปลี่ยนไปไม่ตรงตามจุดมุ่งหมายในแนวปรัชญาที่ตั้งไว้ จากข้อคิดนี้จึงควรนำมาช่วยกันพิจารณาว่าจะทำอย่างไรจึงจะแก้ไขให้ดีขึ้น และถูกต้องตามหลักปรัชญาทางพลศึกษา

ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช นับเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะแก้ไขปัญหานี้ การที่ผู้ฝึกสอนมุ่งเน้นคุณธรรม น้ำใจนักกีฬาให้กับนักกีฬาของตน โดยเน้นที่คนหรือนักกีฬามากกว่าผลของการเล่น เมื่อนั้นปรัชญาของการแข่งขันกีฬาก็จะเป็นไปได้ดังตามความมุ่งหมาย

ผู้ฝึกสอนที่ดี ครูพลศึกษาก็ดี เมื่อสอนกีฬาก็ต้องเน้นให้เด็กหรือนักกีฬาได้รู้จัก และมองเห็นคุณค่าอันแท้จริงของการเล่นกีฬา ว่าเป็นการแสดงน้ำใจนักกีฬา นอกจากจะได้ผลในด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อนแล้ว ยังเป็นการฝึกจิตใจให้กล้าหาญ อดทน หนักแน่น ปลูกฝังความสามัคคี และฝึกนิสัยให้เป็นคนร่าเริง มีอุดมการณ์ที่ถูกต้องในการเล่นกีฬา