

ความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน
THE SPORT STRESS OF HOOP SEPAK TAKRAW PLAYERS IN YOUTH LEVEL

16

เอกศักดิ์ เสงสุโข*
ดร.ณัฐพล ไตรเพิ่ม**

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ช่วง คือ ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงระดับเยาวชน ของโรงเรียนธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interviews) การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) 2. การทำดัชนีข้อมูล 3. การทำข้อสรุปชั่วคราวและการตรวจสอบข้อมูล และ 4. การสรุปและยืนยันผล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการแข่งขัน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ ความคาดหวังและความต้องการที่จะเป็นผู้ชนะทำให้เกิดความกดดันและความคาดหวังเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียด
2. ระหว่างการแข่งขันสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดประกอบด้วย การรับรู้ถึงการหัวต่อของคู่แข่ง และความกดดันของผู้ฝึกสอน
3. หลังการแข่งขันปัจจัยหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียด คือ การเล่นที่ไม่ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

คำสำคัญ: ความเครียด, ตะกร้อลอดห่วง, เยาวชน

ABSTRACT

This study aims to examine about the stress of Hoop Sepak Takraw players in youth level by using qualitative research. The stress was divided into 3 phases: before, in between, and after the match. The target group was 20 Hoop Sepak Takraw players in youth level of That Phanom School, That Phanom district of Nakhon Phanom province. An in-depth interview of the players' stress was used as a research instrument. The data were analyzed by using: 1) content analysis, 2) information index, 3) temporary conclusion and validation of data, 4) conclusion and confirmation of outcome.

The result showed that:

1. before the match, the reason of stress was players' expectation and the need to win, therefore, their pressure and expectation were the main factor that made the players felt stressed.
2. In between match, knowing the scores that another team made and the pressure of coach were the reason of stress.
3. After match, the main factor that made the players felt stressed was their performance did not meet their own standard.

Keywords: Stress, Hoop Sepak Takraw, Youth

* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์และวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย

บทนำ

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา เช่น ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมพลศึกษา, 2558)

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา นักกีฬาไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจได้ ความไม่พึงพอใจ อาจจะนำไปสู่ความเครียดในการแข่งขัน และความเครียดอาจทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพทางกีฬา ส่งผลต่อการเล่นที่ไม่มีประสิทธิภาพในทักษะกีฬานั้น ความเครียดสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและการให้ความสนใจในการเล่นได้ (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010) นักจิตวิทยาการกีฬาได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถของบุคคลในการบรรลุถึงประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาออกเป็น 3 ประเภท คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสลับซับซ้อนของงานที่กระทำ และระดับทักษะของผู้เล่นกีฬา (Parks & Zanger, 1990) สิ่งที่สำคัญในประเด็นนี้คือ การไม่มีความชำนาญในการจัดหรือควบคุมความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังนั้น ความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลและแรงกระตุ้นจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บรรลุถึงขอบเขตที่เหมาะสมในการแสดงความสามารถทางทักษะกีฬาได้สูงสุด เมื่อนักกีฬาต้องเผชิญความกดดัน จนนำไปสู่ความเครียด ความมีประสิทธิภาพของทักษะการรับมือในด้านต่าง ๆ นั้นจะเป็นตัวที่อาจกำหนดถึงผลแพ้ชนะได้

ในนักกีฬาระดับเยาวชน ถ้านักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครอง ไม่มีวิธีรับมือการจัดการกับความเครียดที่ดีแล้ว อาจส่งผลกระทบร้ายแรงต่อตัวนักกีฬา ทำให้นักกีฬาท้อแท้ เบื่อหน่าย ล้มเหลว และผลร้ายแรงที่สุดคือการหมดไฟในการเล่นกีฬา ส่งผลให้สูญเสียนักกีฬาชั้นเลิศในอนาคตและนักกีฬาเยาวชนก็จะสูญเสียโอกาสในการเล่นกีฬาเพื่อเป็นอาชีพอีกด้วย ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าใจสาเหตุของความเครียดในนักกีฬาระดับเยาวชนเพื่อหาแนวทางในการรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดกับนักกีฬาในระดับเยาวชนนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ กฎเกณฑ์ที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถคงไว้ซึ่งความสามารถในการเล่นได้แก่การควบคุมอารมณ์หรือการจัดการต่อความเครียด (ดาร์ส ดาราศักดิ์, 2549) กีฬาตะกร้อลอดห่วงสากลเป็นกีฬาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ นักกีฬาจำเป็นต้องใช้ทักษะทางกีฬา ทักษะทางร่างกาย และทักษะทางจิตใจควบคู่กันไปในการแข่งขัน ซึ่งการแข่งขันกีฬานี้เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการแสดงศิลปะและท่าทางต่าง ๆ ในการทำคะแนน การมีสมาธิ รวมถึงการมีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจเนื่องจากการแข่งขันทำให้นักกีฬาสามารถเกิดความเครียดได้ง่ายมาก เนื่องจากสถานการณ์การแข่งขันที่ต้องแข่งพร้อมกันทั้ง 2 ทีม ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนด มีการประกาศคะแนนระหว่างทำการแข่งขันทำให้นักกีฬาเกิดความกดดัน แต่ถ้านักกีฬาค้นคว้าความสามารถในการจัดการกับความเครียดโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาที่สามารถใช้ได้จริง นักกีฬาจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาตะกร้อลอดห่วงได้

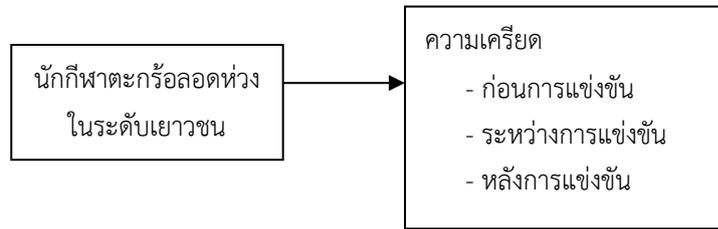
การศึกษาความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชนจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจและนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีรายงานการวิจัยในเรื่องนี้น้อยมากเมื่อเทียบกับงานวิจัยในด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะกีฬาตะกร้อลอดห่วงเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก รวมถึงสภาพแวดล้อมในการแข่งขันที่อาจจะส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นได้ การเล่นหรือการเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องอาศัยความแม่นยำสำรวมจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อนหรือลุกี้ลูลก การเล่นแต่ละครั้งก็จะเสียไป การเล่นตะกร้อแบบลอดห่วง ถ้าใช้ความสุ่มรอบคอบ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ได้มากเท่าไรก็จะทำให้การเล่นเป็นผลดีมากเท่านั้น ผู้วิจัยจึงสนใจประเด็นเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางป้องกันความเครียดเพื่อไม่ให้นักกีฬาเกิดอาการหมดไฟจนนำไปสู่การเลิกเล่นในอนาคต และเพื่อที่จะค้นหาคำตอบและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในทิศทางที่ถูกต้อง จนนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพที่แท้ของนักกีฬา วิธีในการฝึกซ้อมของผู้สอนและการรับมือกับปัญหาของนักกีฬาด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดของการวิจัย ภายใต้หัวข้อความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน ดังปรากฏในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ประกอบด้วยการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับอาสาสมัครที่เข้าร่วม
2. ศึกษาความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน โดยแบ่งการศึกษาความเครียดเป็น 3 ช่วง ได้แก่
 - 2.1 ความเครียดก่อนการแข่งขัน
 - 2.2 ความเครียดระหว่างการแข่งขัน
 - 2.3 ความเครียดหลังการแข่งขัน
3. จัดการกับข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และสรุป/ยืนยันผลที่ได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงระดับเยาวชนของโรงเรียนธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน มีอายุระหว่าง 12 - 19 ปี มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงไม่น้อยกว่า 1 ปี ปัจจุบันยังลงทำการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วง และเป็นนักกีฬาที่เตรียมทีมไปแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติชุมพร-ระนองเกมส์ ครั้งที่ 33 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณลักษณะของนักกีฬาที่กำหนดขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interviews) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎี The Inverted-U Hypothesis เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามและประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมการศึกษาในครั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเสร็จแล้ว ได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้าน ผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อลอดห่วง 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการกีฬา 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้างในประเด็นคำถาม

วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

วิธีรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ใช้กระบวนการในการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัยและประโยชน์ที่นักกีฬาและผู้วิจัยจะได้อีก
2. สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participative Observation) ในช่วงเวลาที่นักกีฬาฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี ผู้วิจัยได้เรียนรู้คุณสมบัติของนักกีฬาเป็นรายบุคคลจากการแนะนำของผู้ฝึกสอน และเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย นักกีฬา และผู้ฝึกสอน
3. ศึกษาความเครียดของนักกีฬา ใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลแบบเจาะลึก (In-depth interviews) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อที่จะได้ทำความรู้จักกับนักกีฬาเป็นรายบุคคล ทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการจัดการกับข้อมูล
4. ลงพื้นที่ซ้ำเพื่อเก็บข้อมูลในบางประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์ และเป็นการทบทวนข้อมูลเดิมกับอาสาสมัครที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อศึกษาเนื้อหาของการสนทนา หรือการสัมภาษณ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแบ่งเนื้อหาทำให้ทราบโครงสร้าง ลำดับของเนื้อหา และขอบเขตเนื้อหาอย่างละเอียด รวมทั้งทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลง หรือปรากฏการณ์ของเนื้อหาในแต่ละช่วงเวลาที่ทำกรวิเคราะห์

2. การทำดัชนีข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้อาจจัดกระทำให้เป็นระบบ โดยแยกประเภทของข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ ทั้งในแง่คุณลักษณะ (Properties) และ มิติ (Dimensions) ซึ่งหมวดหมู่ของข้อมูลกำหนดได้จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย (ดาร์ริส ดาราศักดิ์, 2549)

3. การทำข้อสรุปชั่วคราวและการตรวจสอบข้อมูล เพื่อหาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ในการสัมภาษณ์ อาสาสมัครในการศึกษา

4. สรุปและยืนยันผล เมื่อได้สรุปข้อมูลจากชุดย่อยของประเด็นในการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อค้นพบต่าง ๆ มาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่ เพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด และเพื่อให้เชื่อมโยงให้เห็นปรากฏการณ์เหล่านั้นที่ชัดเจนขึ้น

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) เป็นการแสดงให้เห็นว่าคำอธิบายในผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยมีความชัดเจน และผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลแบบ 3 เสา (Triangulation) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเที่ยงจาก 3 แหล่งคือ สถานที่ เวลา และบุคคล

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาตะกร้อลอดห่วง มีอายุเฉลี่ย 14.95 ± 2.01 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3) มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาตะกร้อลอดห่วง 1 - 3 ปี ร้อยละ 60 ไม่เคยเป็นตัวแทนนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงไปแข่งขันกีฬาระดับชาติ มีความประทับใจในการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับภูมิภาค ปัจจุบันในเรื่องของความชอบส่งผลให้เลือกลงเล่นกีฬาตะกร้อลอดห่วง และไม่เคยได้รับการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาและไม่เคยขอรับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย

2. จากการสัมภาษณ์นักกีฬาตะกร้อได้ข้อมูลดังต่อไปนี้ ในการแข่งขันที่ผ่านมา นักกีฬาส่วนใหญ่มีความรู้สึกตื่นเต้นวิตกกังวล และรู้สึกเครียดอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาน้อย และไม่เคยเป็นตัวแทนไปแข่งขันในระดับภาค การรับรู้เป็นต้นเหตุกระตุ้นให้เกิดความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น วิตกกังวลและความเครียด ได้แก่ ความไม่มั่นใจในตนเอง ความกลัว ความคาดหวัง และจำนวนคนดูในสนามแข่งขัน ประเด็นที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียดในการแข่งขันมากที่สุดคือ ความไม่มั่นใจในตนเอง ดังนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องวางแผนการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นไปในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่กดดัน หรือการฝึกซ้อมที่สร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับสถานการณ์ในการแข่งขันจริง เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์และมีวิธีในการรับมือกับความเครียดที่เป็นอุปสรรคนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยความเครียดของนักกีฬาแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

ก่อนการแข่งขัน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ ความคาดหวังและความต้องการที่จะเป็นผู้ชนะ ความคาดหวังเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียด ซึ่งความคาดหวังนี้หมายรวมถึง ความคาดหวังจากผู้ฝึกสอน ความคาดหวังจากผู้ปกครอง และความคาดหวังจากตัวนักกีฬาเอง

ขณะแข่งขันสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดประกอบด้วย การรับรู้ถึงการทำแต้มของคู่แข่ง ซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจและสมาธิเสียเชิงร้ายของฝ่ายตรงข้าม และความกดดันของผู้ฝึกสอน ธรรมชาติของการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงนั้น ช่วงเวลาก่อนลงสนามเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่นักกีฬาต้องทำสมาธิให้อยู่กับปัจจุบัน เพื่อมุ่งเน้นไปที่การแข่งขันในขณะนั้น และช่วงเวลาที่สำคัญมากๆ อีกช่วงหนึ่งของการแข่งขันคือ ช่วงเริ่มแรกของการแข่งขัน ถ้ามีการทำแต้มดีในช่วง 5 นาทีแรกแล้ว นักกีฬาจะมีความกดดันน้อย แต่ถ้าเริ่มต้นในช่วง 5 นาทีแรกไม่ดี นักกีฬาจะมีความเครียดมาก ซึ่งเกิดขึ้นจากระยะเวลาในการแข่งขันที่เหลือน้อย และการทำคะแนนนำของฝ่ายตรงข้าม

หลังการแข่งขันสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ การเล่นที่ไม่ได้ตามมาตรฐานของตนเอง จากสิ่งที่เคยทำได้ แต่เวลาแข่งจริงกลับทำไม่ได้เหมือนที่ตนเองเคยฝึกซ้อมหรือตามที่ตนเองคิดไว้ ในช่วงของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนักกีฬาส่วนใหญ่มีอาการทางร่างกาย ดังต่อไปนี้ ภาวะวอกวาว เหงื่อออกมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว และปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้ยังมีอาการทาง

จิตใจร่วมด้วย เช่น ขาดสมาธิ ไม่กล้าตัดสินใจ ซึมเศร้า และขาดความมั่นใจ เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ นักกีฬาส่วนใหญ่คิดว่าเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และนักกีฬามีวิธีจัดการกับสิ่งเหล่านี้ดังต่อไปนี้ พยายามรวบรวมสมาธิ และตั้งใจให้อยู่ในการแข่งขันนั้นๆ พยายามตัดสิ่งรบกวนที่อยู่ในบรรยากาศนั้น เช่น การส่งเสียงเชียร์ การกดดันของกองเชียร์ เป็นต้น นักกีฬาตะกร้อลอดห่วงคิดว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีส่วนช่วยอย่างมากต่อผลการแข่งขัน ต่อสภาพร่างกายและจิตใจในการแข่งขัน โดยทักษะที่นักกีฬาคิดว่ามีประโยชน์ต่อการรับมือกับความตื่นเต้น วิตกกังวลและความเครียด ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน ประกอบด้วย ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาดังต่อไปนี้ การสร้างจินตภาพ การควบคุมสมาธิ การตั้งเป้าหมาย การพูดกระตุ้นตัวเอง และการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ ต้องการศึกษาศาวิตยของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน การจัดการความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วง เพื่อให้ทราบถึงกลไกการจัดการความเครียด เพื่อนำไปสู่แนวทางการพัฒนาการฝึกซ้อมและประยุกต์ใช้กับการแข่งขันและในสถานการณ์จริง จากการวิจัยพบว่า ความเครียดในนักกีฬาระดับเยาวชนนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ที่จำเป็นต้องมีการศึกษาให้หลากหลายและครอบคลุมประเด็นในทุกมิติ เนื่องจากนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ทำให้มีปัญหาในการแข่งขันในสถานการณ์ที่กดดันจนนำไปสู่ความเครียดทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เมื่อนักกีฬาไม่มีวิธีจัดการกับความเครียดแล้วนั้น อาจนำไปสู่การหยุดเล่นกีฬา หรือการหมดไฟในการเล่นกีฬา เนื่องจากสภาพจิตใจไม่พร้อม ทำให้เสียโอกาสทางการกีฬา ข้อค้นพบของการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักกีฬาที่ได้รับโอกาสในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น จะได้รับประโยชน์มากกว่านักกีฬาที่ไม่เคยได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาก่อนเลย ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย (2542, หน้า 234) กล่าวไว้ว่านักกีฬาในกลุ่มที่ฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาย่อมได้รับประโยชน์มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก และปรากฏการณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ คือ ทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา ในมิติการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ตั้งแต่ก่อนการฝึกและการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 เสร็จสิ้นลง พบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือการจินตภาพ มีทักษะการจัดการภายใต้ความกดดันได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohd. Sofian Omar-Fauzee et al.(2009) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการสร้างจินตภาพและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในประสิทธิภาพทางการกีฬา พบว่านักกีฬาใช้ทักษะการจัดการความเครียดได้ดีจะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นผลมาจากข้อค้นพบในการวิจัยดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาจำเป็นต้องฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อช่วยลดความเครียดและการหมดไฟในการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นอุปสรรคและปัญหาหลักของนักกีฬาในระดับเยาวชน โดยจะต้องฝึกต่อเนื่องเพื่อพัฒนาสภาพจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะเผชิญสถานการณ์ในการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 นักกีฬาและผู้ฝึกสอน สามารถออกแบบการฝึกทางด้านจิตใจร่วมกันเพื่อจัดการกับความเครียดและควรที่จะสร้างแบบฝึกทักษะทางด้านจิตใจร่วมด้วย เพื่อให้โปรแกรมการฝึกนั้นเหมาะสมกับนักกีฬาเฉพาะบุคคล

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบต่าง ๆ และสรุปว่าการฝึกแบบใดจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะทางด้านจิตใจร่วมกับฝึกทักษะทางกีฬาและกลุ่มที่ฝึกทักษะทางกีฬาเพียงอย่างเดียว ว่ามีความแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2558). *แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- คำรัส ดาราศักดิ์. (2549). *สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญา
ปร.ด. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนสกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล สีลาวัฒน์. (2553). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมชาติโต. (2538). *จิตวิทยาการกีฬา: ความวิตกกังวล* เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf.
Journal of Clinical Sport Psychology, 4,
- Parks, J. B., & Zanger, B. R. K. (1990). *Sport and Fitness Management: Career Strategies and Professional Content*.
Champaign, IL: Human Kinetics.