

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เรียงลำดับการนำเสนอโดยแยกเป็นตอน ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 คุณลักษณะของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตอนที่ 2 บริบทของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตอนที่ 3 ความหมายและประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

ตอนที่ 4 รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

#### ตอนที่ 1 คุณลักษณะของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีจำนวนทั้งสิ้น 18 ราย โดยผู้วิจัยใช้รหัส 01-18 แทนชื่อ และนามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีคุณลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 01** เป็นนักกีฬายกน้ำหนัก เพศชาย อายุ 28 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2540 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศอินโดนีเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 28 โดยได้โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ แข่งขันในรุ่น 69 กิโลกรัมชาย

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 02** เป็นนักกีฬายกน้ำหนัก เพศหญิง อายุ 25 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงแชมป์โลก ประเทศบัลแกเรีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 28 โดยได้โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ แข่งขันในรุ่น 53 กิโลกรัมหญิง

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 03** เป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิส เพศหญิง อายุ 26 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 จ.เชียงใหม่ พ.ศ. 2538 แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากรายการ Southeast Asia Table Tennis Qualification Tournament 2004 ที่ประเทศมาเลเซียในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2547 แข่งขันประเภทหญิงเดี่ยว

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 04** เป็นนักกีฬาเทควันโด เพศชาย อายุ 25 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันเยาวชนนานาชาติ ที่ประเทศมาเลเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากรายการ Asian

Teakwondo Qualification Tournament for Athens 2004 Olympic Games ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ แข่งขันในรุ่น น้ำหนักไม่เกิน 58 กิโลกรัมชาย

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 05** เป็นนักกีฬายิงปืน เพศชาย อายุ 32 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2540 ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากการแข่งขันรายการ ISSF World Shooting Championship 2002 ที่ประเทศฟินแลนด์ เมื่อวันที่ 2-6 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 ลงแข่งขันประเภทปืนยาวอัดลม ประเภทปืนยาว 3 ท่าและประเภทปืนยาวท่านอน

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 06** เป็นนักกีฬาเทควันโด เพศหญิง อายุ 22 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 พ.ศ. 2541 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากการได้เหรียญทองแดงรายการ World Teakwondo Qualification Tournament for Athens 2004 Olympic Games ที่ประเทศฝรั่งเศส เดือนมีนาคม พ.ศ. 2546 แข่งขันในรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 49 กิโลกรัมหญิง

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 07** เป็นนักกีฬายกน้ำหนัก เพศหญิง อายุ 27 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2540 ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 โดยได้โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ แข่งขันในรุ่น 75 กิโลกรัม

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 08** เป็นนักกีฬายกน้ำหนัก เพศหญิง อายุ 28 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2544 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 โดยได้โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ แข่งขันในรุ่น 58 กิโลกรัมหญิง

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 09** เป็นนักกีฬายกน้ำหนัก เพศหญิง อายุ 26 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2544 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 โดยได้โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ แข่งขันในรุ่น 48 กิโลกรัม

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 10** เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ เพศชาย อายุ 26 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 ประเทศบรูไน

แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 โดยทำเวลาได้ตามมาตรฐานที่โอลิมปิกสากลกำหนดในระดับมาตรฐาน บี ประเภทฟรีสไตล์ 50 เมตรชาย

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 11** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศหญิง อายุ 27 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2540 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศอินโดนีเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติลงแข่งประเภทหญิงคู่ และ คู่ผสม

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 12** เป็นนักกีฬาเรือพาย เพศหญิง อายุ 32 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2540 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศอินโดนีเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากการคัดเลือกในรายการ 2004 Olympic Continental Qualification Regatta for Asia เมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2547 ประเภทหญิงเดี่ยวพายคู่รุ่นทั่วไป

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 13** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศหญิง อายุ 22 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2544 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศมาเลเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติลงแข่งประเภทหญิงเดี่ยว

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 14** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศชาย อายุ 26 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 ประเทศบรูไน แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติลงแข่งประเภทชายคู่ และ คู่ผสม

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 15** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศชาย อายุ 24 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 ประเทศบรูไน แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติลงแข่งประเภทชายเดี่ยว

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 16** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศหญิง อายุ 27 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 พ.ศ. 2540 โดยประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติลงแข่งประเภทหญิงคู่

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 17** เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ เพศหญิง อายุ 23 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 ประเทศบรูไน แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งที่ 2 ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 โดยทำเวลาได้ตามมาตรฐานที่โอลิมปิกสากลกำหนดในระดับมาตรฐาน บี ประเภท ฟรีสไตล์ 400 เมตรหญิง

**ผู้ให้ข้อมูล รหัส 18** เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เพศชาย อายุ 26 ปี รายการแรกที่เข้าแข่งขันในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทยคือ การแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2544 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศมาเลเซีย แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จากคะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ ลงแข่งประเภทชายคู่

สรุปคุณลักษณะของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 คุณลักษณะของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

คนที่	รหัส	กีฬา	เพศ	อายุ	ทีมชาติไทยครั้งแรก	โอลิมปิกครั้งที่	ผ่านเกณฑ์รายการ	ประเภท
1.	01	ยกน้ำหนัก	ชาย	28	ซีเกมส์ครั้งที่ 19	1	โคเวตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ	69 กีฬาโอลิมปิกชาย
2.	02	ยกน้ำหนัก	หญิง	25	เยาวชนชิงแชมป์โลก	1	โคเวตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ	53 กีฬาโอลิมปิกหญิง
3.	03	เทเบิลเทนนิส	หญิง	26	ซีเกมส์ครั้งที่ 18	2	รายการ South East Asia Table Tennis Qualification Tournament 2004	หญิงเดี่ยว
4.	04	เทควันโด	ชาย	25	เยาวชนนานาชาติ	1	รายการ Asian Teakwondo Qualification Tournament for Athens 2004 Olympic Games	น้ำหนักไม่เกิน 58 กิโลกรัมชาย
5.	05	ยิงปืน	ชาย	32	ซีเกมส์ครั้งที่ 19	2	รายการ ISSF World Shooting Championship 2002	ปืนยาวอัดลม ปืนยาว 3 ท่า และ ปืนยาวท่านอน

ตารางที่ 2 (ต่อ)

คนที่	รหัส	กีฬา	เพศ	อายุ	ทีมชาติไทยครั้งที่	โอลิมปิกครั้งที่	ผ่านเกณฑ์รายการ	ประเภท
6.	06	เทควันโด	หญิง	22	เอเชียเกมส์ครั้งที่ 13	1	รายการ World Teakwondo Qualification Tournament for Athens 2004 Olympic Games	น้ำหนักไม่เกิน 49 กิโลกรัมหญิง
7.	07	ยกน้ำหนัก	หญิง	27	ซีเกมส์ครั้งที่ 19	2	โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ	75 กิโลกรัมหญิง
8.	08	ยกน้ำหนัก	หญิง	28	ซีเกมส์ครั้งที่ 21	1	โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ	58 กิโลกรัมหญิง
9.	09	ยกน้ำหนัก	หญิง	26	ซีเกมส์ครั้งที่ 21	1	โควตาจากสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ	48 กิโลกรัมหญิง
10.	10	ว่ายน้ำ	ชาย	26	ซีเกมส์ครั้งที่ 20	1	ทำเวลาได้ตามมาตรฐานที่โอลิมปิกสากลกำหนด	50 เมตรชาย
11.	11	แบดมินตัน	หญิง	27	ซีเกมส์ครั้งที่ 19	2	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	หญิงคู่และคู่ผสม

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

คนที่	รหัส	กีฬา	เพศ	อายุ	ทีมชาติไทยครั้งแรก	โอลิมปิกครั้งที่	ผ่านเกณฑ์รายการ	ประเภท
12.	12	เรือพาย	หญิง	32	ซีเกมส์ครั้งที่ 19	2	รายการ 2004 Olympic Continental Qualification Regatta for Asia	หญิงเดี่ยวพายคู่รุ่นทั่วไป
13.	13	แบดมินตัน	หญิง	22	ซีเกมส์ครั้งที่ 21	1	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	หญิงเดี่ยว
14.	14	แบดมินตัน	ชาย	26	ซีเกมส์ครั้งที่ 20	1	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	ชายคู่และคู่ผสม
15.	15	แบดมินตัน	ชาย	24	ซีเกมส์ครั้งที่ 20	2	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	ชายเดี่ยว
16.	16	แบดมินตัน	หญิง	24	เอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13	1	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	หญิงคู่

ตารางที่ 2 (ต่อ)

คนที่	รหัส	กีฬา	เพศ	อายุ	ทีมชาติไทยครั้งแรก	โอลิมปิกครั้งที่	ผ่านเกณฑ์รายการ	ประเภท
17.	17	ว่ายน้ำ	หญิง	23	ซีเกมส์ครั้งที่ 20	2	ทำเวลาได้ตามมาตรฐานที่โอลิมปิกสากลกำหนด	ฟรีสไตล์200และ400 เมตรหญิง
18.	18	แบดมินตัน	ชาย	26	ซีเกมส์ครั้งที่ 21	1	คะแนนสะสมที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ	ชายคู่



## ตอนที่ 2 บริบทของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

บริบทของนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย ครอบครัว บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานและสถาบันที่เกี่ยวข้องซึ่งมีรายละเอียดดังที่จะเสนอต่อไปนี้

### 1. ครอบครัว

การศึกษาครั้งนี้พบว่าครอบครัวเกี่ยวข้องกับนักกีฬาได้ 4 ลักษณะดังนี้

#### 1.1 การเป็นตัวแบบ

การเริ่มต้นเป็นนักกีฬาส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการติดตามผู้ปกครองไปออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ทำให้เกิดการซึมซับและยึดผู้ปกครองเป็นตัวแบบ บุคคลในครอบครัวจะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเริ่มต้นการเป็นนักกีฬาโดยการเป็นตัวแบบในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นการเริ่มต้นปลูกฝังเจตคติทางการกีฬาให้กับนักกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“อย่างแรกก็คือ พ่ออะ เคยเป็นนักกีฬามาก่อน แล้วอยากให้เราเล่นกีฬาด้วย ซึ่งก็กลับมาบ้าน ก็ไม่มีไรทำ ก็เล่นกีฬาดีกว่า และพ่อก็สนับสนุนด้วย”

รหัส 02

“...คุณพ่อเล่นอยู่แล้วเป็นต้นแบบ และผมจะไม่รู้จะไปเล่นกีฬาอะไร...ก็เลยมายิงปืน...”

รหัส 05

“พ่อเป็นนักกีฬาด้วย เป็นนักเพาะกาย ตื่นเช้ามาก็เห็นเค้าวิ่ง ๆ เล่นเวทอะไรยังเงี้ย คือมันก็ซึมซับ”

รหัส 06

“...คือตอนแรกก็เหมือนกับว่า ที่บ้านพ่อเขาออกกำลังกายโดยตีแบดฯที่บ้านก็ ตามมาแบบเล่นออกกำลังกาย เสาร์ อาทิตย์...”

รหัส 11

“คือพอดีคุณพ่อคุณแม่ท่านเล่นแบดฯแล้วก็ตามไปเล่นด้วย”

รหัส 18

“...เห็นพี่เริ่มหัดยิงปืนสากล มันติดทีมชาติ มันมีเงินเดือนให้ มันได้ออกไปแข่ง ต่างประเทศนะ มันได้เหรียญนะ มันก็มีเงิน มันก็ดูดีแฮะ เราก็เริ่มอยากสนุกละ...เพราะที่ตอนนั้นก็ติดทีมชาติ ผมก็เลย อะไหน ๆ ที่ติดทีมชาติ มันก็คงได้เชื่อมาั้งนะ เราก็คงทำได้เนอะ ก็เลยอะ ลองดู”

รหัส 05

“ใช่ คือเราอยากเป็นทีมชาติ เราอยากติดทีมชาติ เราอยากเป็นเหมือนพี่ พี่ติดมาแล้ว ก็เอออยากทำให้ได้เหมือนเค้า”

รหัส 13

## 1.2 การเป็นผู้ผลักดัน

ครอบครัวทำหน้าที่เป็นผู้ผลักดันให้นักกีฬาได้เริ่มต้นบทบาทของการเป็น นักกีฬาโดยการชักชวน และเลือกให้นักกีฬาเล่นกีฬานั้น ๆ เพราะเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อ ตัวนักกีฬาในอนาคต อีกทั้งนักกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ส่วนใหญ่จะถูกชักจูงโดยผู้ปกครอง มากกว่า คือตอนนั้นคือ คุณพ่อคุณแม่ก็เห็นว่า โอเค นักกีฬาก็มีโอกาสในการเข้ามาหาลัยได้ แล้วก็สุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือ ตนเองได้ ก็ไม่พ้น 3 ข้อนี้ยะครับ”

รหัส 10

“พ่อเลือกให้คะเพราะพ่อ พ่อชอบกีฬาแบด ฯ...คือพ่อเค้ามองไว้ว่า แบดมินตันมันเก่ง ในโซนเอเชียก็คิดว่าเราน่าทำได้ดีในกีฬาอยู่ในประเภทนี้ประเภทแบด ฯ นี้คะ”

รหัส 13

“อ้อ...ก็มาจากคุณพ่อคุณแม่ครับผมที่พามาเล่น เหมือนเป็นกิจกรรมในครอบครัว ก่อนที่เราจะสนใจกีฬาประเภทนี้”

รหัส 15

## 1.3 การให้การสนับสนุน

ในแต่ละช่วงของการพัฒนาผู้ปกครองจะให้การสนับสนุนที่แตกต่างกันตามขั้นการ พัฒนาของนักกีฬา โดยช่วงต้นนั้นจะเป็นการสนับสนุนเพื่อให้นักกีฬาได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะ พื้นฐานในกีฬานั้น ๆ ดีขึ้น เช่น การหาผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมให้กับลูกของตนเองจัดหาสถานที่และ อุปกรณ์ที่เหมาะสมให้และการดูแลเอาใจใส่ในด้านต่าง ๆ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...แล้วพอดี ที่คอร์ท เขามีรับสอนโดยแบบ เหมือนกับครูสอนแบบอดีตทีมชาติอะไร เงี้ยะ พ่อก็อยากให้แบบตีถูก ตีเป็นอย่างนี้มากกว่าก็ให้มาฝึก...”

รหัส 11

“ก็คือเราก้ ตั้งแต่ 9 ขวบที่เริ่มเป็นนักกีฬาค่าย ๆ พัฒนาฝีมือเรื่อย ๆ คือเปลี่ยนจาก โค้ช beginner เป็นโค้ชที่เป็นสอนนักกีฬาโดยตรง...”

รหัส 17

“ก็คงจะเป็นคุณพ่อครับ คุณพ่อกับคุณแม่ support (สนับสนุน) ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ support แล้วพวกผมจะเอาไรงี้ก็คงไม่สนุก เพราะมันไม่มีลูกกระสุนจะยิง”

รหัส 05

“อย่างพ่อ (ชื่อนักกีฬา) ชอบเล่นกีฬาเนาะจะสนับสนุนจะซื้อวิตามินให้ ซื้ออะไรอย่างเนี่ย คือเขาจะส่งเสริมเรา นอกเหนือจากที่เราไปซ้อมแล้ว นอกเหนือจากอาหารที่เรากินทุก ๆ วัน จะซื้อวิตามินซื้อโปรตีนให้กินอะไรอย่างเนี่ยคะ และก็ที่บ้านก็เวลา (ชื่อนักกีฬา) เมื่อย ๆ น้องก็ขวดให้ แม่ก็ขวดให้บ้างคือแล้วแต่เขาจะทำได้ เขาทำอะไรได้เขาก็ทำให้เรา...”

รหัส 09

“...มาจริงจังตอน 12 ปีเพราะว่าพ่อให้เลิกเรียนหนังสือ ให้ดรอปไปเลยไม่ให้เรียน แล้วก็ส่งไปเมืองจีนเพื่อไปฝึกเกี่ยวกับแบดฯ อย่างเดียวเลย”

รหัส 13

“...ผมเป็นคนใจคิดตรงที่ว่าผมมีคุณพ่อคุณแม่ มีครอบครัวที่คอยสนับสนุนเต็มที่มา โดยตลอดครับ คือช่วงเด็ก ๆ จะสนิทกับคุณพ่อมาก พ่อเขาก็จะคอยดูแลทุกอย่างเลย...”

รหัส 15

“พ่อแม่หรือคะ มีผลก็คือเรื่องเนี่ยะคะ คือเรื่องการสนับสนุน เรื่องการเรียน การพาไปนูนไปนี่คือพาไปแข่งพาไปซ้อม พาไปโรงเรียน พาเตรียมเรื่องอุปกรณ์ต่าง ๆ อาหารการกิน เรื่องอะไรอย่างนี้ให้คะ มีผลเหมือนกันมีผลมากด้วย”

รหัส 17

“...พ่อเล่นไปสักปี สองปี พ่อดีคุณแม่พาไปแข่ง แข่งแล้วรู้สึกว่าย่อ...ไปชนะอะไรเจี้ยครับ แม่เห็นก็เลยสนับสนุนเต็มที่โดยการตั้งทีมขึ้นมาเองก็จ้างโค้ชมาจากเมืองจีนเป็นโค้ชส่วนตัวอยู่ที่บ้าน”

รหัส 18

อีกบทบาทหนึ่งของครอบครัวคือ การให้กำลังใจนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ความที่เรา อิม... เรามี ครอบครัวอะที่ ครอบครัวช่วยได้เยอะที่ คือแบบ ถ้าครอบครัวไม่ให้กำลังใจเรา เราก็ไม่มีกำลังใจที่จะซ้อมอะ...”

รหัส 02

“ผ่านความเบื่อได้ยังไง ส่วนมาก (เพื่อนักกีฬา) จะคุยกับพ่อกับแม่มากกว่า คือเค้าจะให้กำลังใจเรามากกว่า ว่ามันเป็นยังไง...ก็คือโทรมาหาเค้าบอกเบื่อ เเน่ไม่อยากซ้อมแล้วยังเเีย เค้าก็จะบอกว่า ซ้อมไปก่อนเเน่ จดมุ่งหมายของนักกีฬาทุกคนคืออะไร แล้ว กว่าจะมาถึงจุดทีมชาติเเน่ คือทุกคน หนึ่งในล้านคนเเน่ ไม่ได้ว่าจะติดกันง่าย ๆ ทีมชาติ ซึ่งไม่ได้เล่นเล่นส่ายเลย คุณต้องมีความสามารถจริง ๆ คุณถึงได้เข้าไปยังจุด ๆ นี้ได้ อ้อ เค้าก็ให้ลองกลับไปคิดว่า เราคิดยังไงกับตรงนี้...เรามาคิดว่าพ่อแม่เราพูดมาอย่างนั้นให้กำลังใจเราโอกาสที่ดีที่สุดของนักกีฬาคือได้ไปแข่งโอลิมปิกไม่ว่าจะได้เหรียญหรือไม่ได้เหรียญกลับมากี่ตาม”

รหัส 02

“...เวลาไปแข่งก็โทรหาเขาว่าจะไปแข่งแล้วนะแม่นะสู้ ๆ นะ ค่อย ๆ คิด ใช้สมาธิ แม่เขาก็จะพูดแบบให้กำลังใจ เราอยู่ตลอดพ่อเขาจะพูดว่าทำได้ทำไม่ได้”

รหัส 03

“...เขาจะพยายามให้กำลังใจเราละก็เหนื่อยก็ไม่ใช่ไรลูกพักก่อนแล้วเดี๋ยวพุงนี้ก็หายเหนื่อยแล้ว คือบางทีมันเป็นคำพูดที่วัดไม่ค่อยได้ แบบว่าอะไร แต่เราก็รู้สึกดีกับตรงนี้”

รหัส 09

“ก็คือพ่อแม่ เขาก็จะให้กำลังใจเรา เอนะเขาก็จะบอกว่าไม่มีใครที่จะมีความสุขกับการทำงานได้ตลอดเวลา แล้วก็ไม่มีใครที่จะไม่มีปัญหากับการทำงาน แต่คือถ้าเรารักที่จะทำมัน แล้วเราก็ต้องพยายามทำใจแล้วก็เรียนรู้ว่าควรจะทำตัวยังไง”

รหัส 16

“...แต่ก็บางทีก็เบื่อมากก็จะนั่งอยู่บ้านอยู่กับพ่อแม่ และกีฬาแม่ไปทำบุญอะไรเงี้ย กินข้าวกับพ่อแม่”

รหัส 16

“บางที่เราพอแล้ว เราไม่ไหวแล้ว เราอยากหยุดเลย ที่บ้านก็จะบอกคิดดี ๆ นะ แบบไม่มีใครเขาจะแบบ 1 ใน 60 ล้านเเน่ไม่มีคนที่จะได้แบบเรา ก็จะพูดอยู่ทุกวัน มันก็จริงแต่มันก็ต้องมีจุดจบของคนปกติ ที่ทำงานที่ก็เหนื่อยเหมือนกันคือพ่อแม่เขาก็จะแบบให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจให้กับเรา”

รหัส 16

“ก็คือมันก็ต้องมีคนให้กำลังใจ ก็คือ โค้ชแล้วก็พ่อแม่...พ่อแม่ก็ต้องก็คือคอยให้กำลังใจคือบอกว่า หน่ออีกนิดหนึ่งก็คือใกล้จะแข่งแล้วมันก็ใกล้จะสำเร็จแล้ว...มันก็ช่วย มันทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ก็จะไม่คิดว่า เออ ท้อแท้...”

รหัส 17

#### 1.4 การเป็นแรงจูงใจ

การที่นักกีฬาเริ่มต้นเล่นกีฬา พร้อมทั้งพัฒนาตนเองมาจนถึงการเป็นนักกีฬาโอลิมปิกโดยมีเป้าหมาย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับคนในครอบครัวนั้นก็ถือได้ว่าครอบครัวเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ให้แรงเสริมทั้งทางบวกและทางลบเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนาตนเองในด้านกีฬาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เหมือนแบบแม่เค้าผู้ยังเจีย ก็ไม่รู้ดี เหมือนอยากทำอะไรสักอย่างที่มันดี ๆ ให้เค้าแบบภูมิใจ ให้เค้าเห็นคุณค่า ยอมรับในตัวเรา เค้าจะได้แบบดีใจใจ”

รหัส 06

“เป็นความภาคภูมิใจของตระกูลไปด้วยที่แบบว่าเออ...ทำให้พ่อได้ด้วย คือพ่อเค้าก็หวังว่าเออ...ยังติดเร็วเท่าไรก็ยังดีเพราะว่าผู้หญิงถ้าเทียบรู้สึก(ชื่อนักกีฬา)ติดเร็วสุดมั้งคะในบรรดาทีมชาติ คือ(ชื่อนักกีฬา)ติดเร็วสุดคือ(ชื่อนักกีฬา)ติด 15 เร็วสุด...ถือว่าเราได้อยู่ในทีมชาติถือว่าเด็กสุด”

รหัส 13

“...อย่างน้อยเราก็ได้พร้อมพี่ชายอย่างที่พ่อหวังไว้ คือคิดพอดิตทีมชาติ เอย พ่อไปโอลิมปิก รู้ว่าไปโอลิมปิกด้วยกันคือ คิดถึงพ่อคนแรกเลย เพราะว่าเหมือนกับว่าทำให้พ่อได้แล้ว...”

รหัส 13

“คืออยากทำให้ครอบครัวเรามีชื่อเสียงมากขึ้น เป็นที่รู้จักมากขึ้น”

รหัส 16

“...และก็รู้สึกที่พ่อแม่ภูมิใจ...คือบางที่เหมือนกับว่าทำอะไรแล้วเขาปลื้มเขาดีใจ หรือว่าเขาสบายใจที่จะอยู่อย่างนี้ ก็คือรู้สึกดีกว่าครับ...”

รหัส 18

“...แล้วมีพ่อตีด้วยอะ แบบดำ ดูถูก เป็นแรงกระตุ้นให้เรา แบบให้เราทำให้เค้าเห็นให้ได้ทุกวันอะ มันจะดีกว่าคนอื่นตรงที่ว่าพ่อคนอื่นจะแบบโอ้ ๆ ๆ ของ (ชื่อนักกีฬา) แบบจะดำเหมือนเราจะแสดงให้เค้าเห็น เรายังจะดีขึ้นทุกวัน ๆ ว่าเรา เจ๋งนะ เรามีคุณค่าให้เค้ายอมรับเราด้วย”

รหัสน 06

## 2. บุคคลที่เกี่ยวข้อง

บุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมากที่ทำให้ให้นักกีฬาสใจและตัดสินใจเล่นกีฬาจนกระทั่งพัฒนาไปสู่การเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีดังนี้

### 2.1 เพื่อน

การเล่นกีฬาในวัยเด็ก นักกีฬาส่วนหนึ่งเริ่มต้นเพราะต้องการมีเพื่อน ต้องการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ รู้สึกสนุกสนานในการรวมกลุ่มกับเพื่อน นักกีฬาบางคนเมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาจึงเกิดความสนใจและเล่นกีฬานั้นตามเพื่อน ในขณะที่บางคนยังไม่ได้มีความสนใจในกีฬานั้นแต่เป็นพิเศษแต่เล่นเพราะ เพื่อนชักชวนให้เล่นดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เพราะว่าสนุกได้เจอเพื่อน เวลาไปแข่ง (ชื่อนักกีฬา) จะชอบเวลาที่ไปแข่งต่างจังหวัด ได้เจอเพื่อนได้เจอคนเยอะแยะมากมาย...”

รหัสน 09

“...คือแบบเพื่อนฝูงมันเยอะด้วย เพราะเด็กต่างจังหวัดก็ไปเล่นกัน เพื่อนฝูงก็ 30-40 คนก็มันส์ มันไม่ได้คิดอะไร”

รหัสน 14

“ส่วนมากก็เห็นเพื่อนเขาเล่น แล้วก็ประสบความสำเร็จ แล้วก็ในส่วนตรงนั้นเราอยู่ตามชนบท พุดง่าย ๆ คือ อยากเล่นกีฬาอยู่แล้ว”

รหัสน 01

“...เพราะเพื่อน เพื่อนอยากให้ไปเล่น เพื่อนแบบ มาสิ มาสิ มาเล่นสิ ก็คือชวนไปเล่น...”

รหัสน 03

### 2.2 ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนมีบทบาทหลากหลายตามระดับการเรียนรู้ของนักกีฬา ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา จนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้ฝึกสอนมีบทบาทและหน้าที่ และมีผลต่อการพัฒนาของนักกีฬา 4 ประการคือ

### 2.2.1 การเป็นผู้ชักชวนนักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเริ่มต้นเป็นนักกีฬาเพราะเห็นศักยภาพของนักกีฬาว่าสามารถจะพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้นได้ โดยโรงเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา ครูหรืออาจารย์ที่สอนวิชาพลศึกษามักจะรับหน้าที่สองบทบาทคือเป็นครูหรืออาจารย์และผู้ฝึกสอนให้กับนักกีฬาเมื่อเห็นว่านักกีฬาคนนั้น ๆ สามารถเล่นกีฬาได้จึงชักชวนให้นักกีฬามาเล่นกีฬาซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“แล้วก็เข้ามาช่วงปลายปี 36 ได้รับการชวนจาก อาจารย์ วินัย ให้มาเล่นในเรื่องของยกน้ำหนัก เพราะว่าเห็นหน่วยก้าน”

รหัส 01

“ตอนแรก ๆ เลย ก็อาจารย์เขาก็จะชวน (ชื่อนักกีฬา) มาเล่น ก็ไม่ได้คิดว่าจะเล่นจริง ๆ จัง ๆ อาจารย์เขาบอกว่าความจริงถ้าเราจะเล่นตัวนี้มันก็จะมีโควตาเข้ามามหาวิทยาลัยนะ เราก็เอาตัวนี้ไปเข้าโควตาก็ได้ เราก็เห็นว่ามันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับเรา ก็เลยลอง ๆ เล่นดู และคงเป็นเรื่องของคือว่ามันเป็นช่องทางการศึกษาต่อมากกว่า”

รหัส 07

“...อาจารย์เค้าก็จะเห็น เค้าก็ชักชวน มาถามว่า เออ สนใจกีฬาไหม อยากเล่นไหม ลองไปดู...ก็จะให้มาลองจับไม้พลอง ลองทำ”

รหัส 08

“มีอาจารย์เขาแนะนำให้ไปลองยกดู เลยไปเจออาจารย์... แล้วคราวนี้อาจารย์ก็เลยช่วยสอนให้ อาจารย์ก็บอกจี้ ๆ ๆ ...พอเล่นไปเล่นมา...ก็คิดว่ามันน่าจะสนใจดีเนาะ”

รหัส 09

“...คือแบบว่าไม่ได้กะเป็นนักกีฬาอะไร พอ ก็คือวายไปแล้วแบบ พอดีได้ชที่เขาสอนก็แบบ อยากจะให้เราลงแข่งขันดูบ้าง เพราะว่าเราก็ซ้อมมาประมาณ 2 ปี คือแบบว่า เริ่มหัดมา 2 ปีแล้ว ก็เลยลองส่งแข่งดู ก็ปรากฏว่าได้เหรียญ ติด 1 ใน 3 ก็คือ เขาก็เลยบอกว่า เออ อยากให้เราเป็นนักกีฬาดีกว่า...”

รหัส 17

### 2.2.2 การเป็นผู้กระตุ้นนักกีฬา

การศึกษาค้นคว้า พบว่า พฤติกรรมที่ผู้ฝึกสอนแสดงออกต่อนักกีฬาทั้งทางบวก และลบ มีผลที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความพยายาม และฮึกเหิมที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกสอนบอก หรือลบลงในสิ่งที่ผู้ฝึกสอนคิด ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ของ (ชื่อนักกีฬา) นี้คือ โค้ชต้องมาเป็นส่วนหนึ่งส่วนเดียวของเราอะพี่ ก็คือแบบมาดูแลเราด้วย แล้วเราก็เริ่มสนิท เริ่มที่จะแบบ เออเนี่ย ทำยังงี้แล้วนะ เชื้อโค้ชแล้วนะ มันได้ แล้วก็เริ่มฮึกเหิม ซ้อมมาเรื่อย ๆ ... คือแบบเวลาเราทำอย่างเงี้ย เค้าก็ปลอบเรา เวลาเราทำไม่ได้เค้าก็ตำรา มันก็จะเป็นแรงกระตุ้นขึ้นมาเรื่อย ๆ ...”

รหัสน 02

“...โค้ชจะคิดว่าเวลา (ชื่อนักกีฬา) อยู่ในสนาม (ชื่อนักกีฬา) จะคิดอย่างนั้น แต่บางที่ (ชื่อนักกีฬา) ก็คิดแต่ไม่บางที่เราก็มองแบบที่เขาคิด อย่างโค้ชชอบสปรูมาท (ชื่อนักกีฬา) ตอนแรก ก็คิดว่าทำไมต้องสปรูมาทเราด้วย เราทำอะไรผิดต้องว่าเรา แต่พอเราโตขึ้นก็รู้ว่ายิ่งเขาสปรูมาทเราเท่าไร เราก็ต้องมีความฮึกเหิมที่จะทำให้เขาไม่สปรูมาทเราอีก”

รหัสน 13

### 2.2.3 การเป็นผู้สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามากทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยจะเป็นผู้ที่เรียนรู้ และใช้เวลาร่วมกับนักกีฬาที่ตนเองดูแลอยู่ ทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา จากการเป็นผู้ใกล้ชิดและรู้จักนักกีฬาแต่ละคนเป็นอย่างดีทำให้นักกีฬาเกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่นในตัวผู้ฝึกสอน ดังนั้นเมื่อนักกีฬาต้องเผชิญกับสภาวะกดดันผู้ฝึกสอนจะเป็นบุคคลที่สามารถช่วยลดสภาวะดังกล่าว และสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาได้ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...โค้ชเขาบอกว่าคนที่ตั้งใจมั่นก็มีโอกาสพัฒนามากกว่าคนที่เก่งแต่แบบไม่มี potential”

รหัสน 06

“...โค้ชก็บอกว่าไม่ต้องเครียด ไม่ต้องเกร็งสบาย ๆ เราทำได้อยู่แล้ว เพราะว่าคลื่นแอนด์เวิร์กเป็นท่าที่เราถนัดแล้วโค้ชก็มั่นใจจริง ๆ ความมั่นใจของโค้ชมันมีผลต่อ (ชื่อนักกีฬา) ด้วยนะ บางที่เขาเรียกเหล็ก เขาส่งเหล็ก บางที่เขาถาม (ชื่อนักกีฬา) ว่าอยากสตาร์ทเท่าไร แล้วแต่โค้ชถ้าโค้ชมั่นใจว่า (ชื่อนักกีฬา) ทำได้ โค้ชส่งมาเลย เพราะว่า (ชื่อนักกีฬา) ยกให้ได้ มันเหมือนว่าถ้าเรามั่นใจเขา เขามั่นใจในตัวเรามันก็ไปด้วยกันได้”

รหัสน 09

### 2.2.4 การเป็นผู้ให้ความรู้

การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีนั้นต้องเป็นผู้ที่แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอเพื่อนำความรู้ที่มีมาพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทำให้นักกีฬาเชื่อมั่นในสิ่งที่ผู้ฝึกสอนบอก และเชื่อมั่นในตัวผู้ฝึกสอน ทำให้นักกีฬาพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพในเชิงกีฬามากยิ่งขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้



“...โค้ชจะบอกตลอดว่า ควรทำอย่างนี้นะ ทำอย่างนี้แล้วจะดี ทำอย่างนี้แล้วแบบ  
 อย่างการเปิดตัว (ชื่อนักกีฬา) เป็นคนที่ดึงรับเหล็กไม่ได้ โค้ชก็จะบอกว่าต้องทำอย่างนี้นะคือเรา  
 พยายามที่จะทำตามเขา ทำตามเขาแล้วก็เอามาแบบยกมาอะไร มันก็ได้จริง ๆ ได้อย่างที่เขา  
 บอก...”

รหัส 09

“ก็อยู่ที่ทักษะ แล้วก็ฝีมือการเล่น ประสบการณ์อะไรหลาย ๆ อย่าง... ก็โค้ชเขาก็ช่วย  
 โค้ชหลาย ๆ คนก็ตั้งแต่เด็ก ๆ มากก็แบบคนนี้ก็สอนตรงนี้น้อย เหมือนกับเราได้จากโค้ชมาอย่าง  
 ละนิดอย่างละหน่อยจนแบบมาหลอม ๆ รวมกันมันก็แบบมาเป็นอย่างเงี้ยะ”

รหัส 11

### 2.3 นักกีฬาทีมชาติไทยรุ่นพี่

บุคคลที่มีอิทธิพลที่ทำให้นักกีฬาคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย และเป็น  
 แรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬามุ่งมั่นในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้นก็คือนักกีฬาทีมชาติไทยรุ่นพี่ ซึ่งเป็นตัว  
 แบบให้นักกีฬาได้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในกีฬานั้น ๆ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาบาง  
 คนยังคงเล่นเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นรุ่นพี่ที่นักกีฬานำมา  
 เป็นตัวแบบ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...เราเห็นรุ่นพี่เขาไปแข่งเขาประสบความสำเร็จ เขาเป็นอย่างนี้ เราก็เล่น ตัดสินใจ  
 เล่นกีฬายกน้ำหนัก เราก็อยากจะประสบความสำเร็จเหมือนรุ่นพี่...เห็นอย่าง ปวีณา พี่เกศราภรณ์  
 สายพิน เขาไปแข่งเขาได้เหรียญ กลับมา เออ เราก็ เออ เขาเก่งนะทำไมเราอยากเก่งเหมือนเขา  
 อยากประสบความสำเร็จเหมือนเขา...”

รหัส 08

“...แบบว่าอย่างเคยมีที่สุจิตตราอย่างนี้ ก็คืออยาก อยากเป็นเหมือนพี่เค้า พี่เค้าก็ดี  
 เลยทีเดียวเป็นนักแบดฯ ที่แบบว่าเก่งอะคะ เก่ง แต่เรายังไม่ได้เท่าเค้า เราก็พยายามที่ว่าเราจะ  
 พยายามอย่างไรที่ได้เหมือนเค้า”

รหัส 13

“...เราเห็นรุ่นพี่ที่เขาแข่งซีเกมส์คือดูในทีวีก็อยากเป็นแบบนั้นบ้าง คือเหมือนว่ามีแรง  
 บันดาลใจคือ จากตอนนั้นว่า อิม เราจะต้องเป็นแบบพวกรุ่นพี่ให้ได้ ก็คือมันมีแรงบันดาลใจจากรุ่น  
 พี่นะคะที่ทำให้เราขยันฝึกซ้อม ตั้งใจจนติดทีมชาติแล้วก็ร่วมทีมกับเขานะคะ”

รหัส 17

### 3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา

ทุก ๆ ช่วงของการเป็นนักกีฬาจะมีหน่วยงานหลาย ๆ หน่วยงานเข้ามาส่งเสริมและสนับสนุนตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกโดยให้การสนับสนุนในรูปแบบที่ต่างกัน เช่น สนับสนุนงบประมาณการฝึกซ้อมแข่งขัน การจัดการแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์การแข่งขัน เป็นต้น ถือว่าหน่วยงานเหล่านี้กระตุ้นและให้โอกาสในการพัฒนาตนเองของนักกีฬาสร้างองค์ประกอบด้านจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬา เช่น สร้างแรงจูงใจ ทำให้นักกีฬาเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างความมั่นใจแก่นักกีฬา เป็นต้น ทำให้นักกีฬาคงความเป็นนักกีฬาและพัฒนาตนเองต่อไป

หน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้องกับกีฬามีดังนี้

#### 3.1 โรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันแรกถัดจากสถาบันครอบครัวที่ทำให้เด็กรู้จักกับกีฬาและออกกำลังกาย เริ่มตั้งแต่เข้าเรียนในระดับอนุบาล เด็กจะถูกปลูกฝังให้รู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยถูกบรรจุเข้าเป็นวิชาเรียนซึ่งทำให้เด็กรู้จักและมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังเจตคติทางการกีฬากับนักกีฬาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเด็กส่วนหนึ่งเริ่มต้นเล่นกีฬาตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ อยู่ เพราะได้รับการปลูกฝังดังกล่าว ซึ่งโรงเรียนมีบทบาทในการปลูกฝังการเล่นกีฬา และให้การสนับสนุนโดยจัดการแข่งขันภายในโรงเรียน และระหว่างโรงเรียนนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการเล่นกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ก็คือเรียนอยู่ ร.ร.เทศบาล 3 ... แต่พอมันมีโต๊ะอาหารเล็ก ๆ ก็เลยไปลองตีเล่นกับเพื่อน”

รหัส 03

“...เราอยู่ในสังคมเล็ก ๆ โรงเรียนมัธยมสาธิตประสานมิตร อะไรเงี้ย เวลาเราไปแข่งว่ายน้ำ เราได้เหรียญทอง เขาก็ให้ไปยืนหน้าเสาธง เขาก็มาบอกว่า โอเคเราทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนคือ แล้วทุกคนก็รู้จักเรา ในฐานะของเรา นักกีฬาวายน้ำนะ ของโรงเรียนนะ...”

รหัส 10

“เหมือนว่าตอนเด็ก ๆ ก็เล่นหมด ก็แบบวิ่ง เป็นนักวิ่ง ของโรงเรียน”

รหัส 11

#### 3.2 สโมสรกีฬาหรือสังกัดที่นักกีฬาเป็นตัวแทน

ในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาบางคนฝึกซ้อมที่โรงเรียนในขณะที่บางคนฝึกซ้อมที่สโมสรกีฬาที่นักกีฬาเป็นสมาชิกเมื่อฝึกซ้อมไปได้ระยะหนึ่งสโมสรจะคัดนักกีฬาที่มีความสามารถ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน เป็นการให้ประสบการณ์การแข่งขันกับนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาได้รับชัยชนะจาก

การแข่งขันก็เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาพัฒนาตนเองในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้น และคงเป็นนักกีฬาต่อไป ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...อีกสโมสรหนึ่ง เขาก็ชวนมาอยู่เนี่ยะ โอเค เราก็ย้ายมาแล้วเหมือนกับว่า ตรงสโมสรที่ย้ายเข้ามาอยู่ใหม่เหมือนกับว่า มันเป็นสโมสรใหญ่ด้วย นักกีฬาด้วย โค้ช หรือด้วยการฝึกซ้อมมันก็เหมือนมันจะเข้มข้นขึ้น มันก็จะแบบใหญ่ขึ้น มันก็เหมือนกับ ทำให้เราจริงจังกับตรงนี้เพิ่มมากขึ้น ซ้อมเยอะขึ้น อะไรตรงนี้มากขึ้น มันก็จะเริ่มมาเรื่อยๆแบบแข่งมาเรื่อยๆ...”

รหัส 11

“...เราก็หาสาระที่สอน คือแบบว่าโปรแกรมนักกีฬาจริงๆเนี่ยะคะ คือก็พัฒนา ๆ มาเรื่อย ๆ คือพัฒนามา เออ จากแข่งแบบแมตช์เล็ก ๆ ก็คือแมตช์ระหว่างสโมสร...กีฬาเยาวชนแห่งชาติก็พัฒนาขึ้นมาอีก แล้วก็ก็เป็นกีฬาแห่งชาติ...”

รหัส 17

การแข่งขันในระดับสูง เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ นักกีฬาต้องมีความตั้งใจสูงเข้าแข่งขัน คือส่งในนามของตัวเองแทนจังหวัดต่าง ๆ จากการทำหน้าที่นักกีฬาต้องทำการคัดเลือกร่วมกับนักกีฬาคนอื่น ๆ เป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความพยายาม และมีเป้าหมายที่ต้องการได้รับชัยชนะในการแข่งขัน ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬานั้นต่อไป พร้อมทั้งเริ่มพัฒนาตนเองเป็นลำดับขั้น นับว่าเป็นแรงกระตุ้น และเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬานั้นต่อไป และพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในระดับที่สูงขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...พอเข้ามาเล่นอยู่ตอนนั้น ได้รับการคัดตัวเป็นของจังหวัด แล้วก็คัดภาคแล้วเผอิญไปติดภาคพอดีแล้วที่นี้เลยเอียงมาทางยกน้ำหนัก...”

รหัส 01

“ไปแข่งครั้งแรกก็ได้ 3 เหรียญทองแดง ที่ชิงแชมป์ประเทศไทยที่จังหวัดสงขลา โห ก็ดีใจได้ตั้ง 3 เหรียญ ก็ดีใจแล้วไปแข่งเยาวชนแห่งชาติที่กำแพงเพชร ได้ 3 เหรียญเงิน สถิติเราก็ดีขึ้นเรื่อยๆ เขาก็เห็นว่าฝีมือเราพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ อาจารย์เขาก็เลยให้มาเล่นยกน้ำหนักเต็มตัว

รหัส 08

### 3.3 สถาบันอุดมศึกษา

สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ มีโครงการพิเศษ เช่น โครงการข้างเผือกสำหรับคัดนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาเข้ามาเรียนโดยผ่านระบบการคัดเลือกแบบโควตาไม่ต้องสอบในระบบเอนทรานส์เหมือนนักเรียนทั่ว ๆ ไป สถาบันอุดมศึกษาจึงมีส่วนกระตุ้น และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ผลตอบแทนเป็นโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็น

สาเหตุหรือแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬา เพราะต้องการนำผลงานที่ได้จากการแข่งขันกีฬามาประกอบการสมัครเพื่อคัดเลือกเข้าเรียนในระบบโควตาของนักกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ความจริงถ้าเราจะเล่นตัวนี้มันก็มีโควตาเข้ามหาวิทยาลัยนะ เราก็เอาตัวนี้ไปเข้าโควตาก็ได้ เราก็เห็นว่ามันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับเรา ก็เลยลอง ๆ เล่นดู และคงเป็นเรื่องของคือว่ามันเป็นช่องทางการศึกษาต่อมากกว่า...”

รหัส 07

“...เรียกไปเก็บตัวก็โอเค เราก็ตัดสินใจมา โอเค มาจะได้เป็นผล ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดอะไร ก็คือจะเอาโควตาเรียนต่อ เหมือนโควตาข้างเผือกอะไรประมาณเนี่ย เรียนต่อเพราะเราก็จะจบ ม.6 แล้ว”

รหัส 08

“...เรื่องเรียนเราก็ไม่ได้ดีไปกว่าคนอื่นอะไรเงี้ยะครับ อย่างน้อยเรามีว่ายน้ำไว้ ก็ยังโอเค ซึ่งนะตอนนั้นประมาณ 90% ของนักกีฬาระดับมัธยมนะ เขาก็จะมุ่งหวังว่าจะเข้ามหาลัย ตอนนั้นผมก็คืออยู่ 1 ในนั้น คือทุกคนอยากจะเข้ามหาลัย จบแล้วก็จบกัน ตอนนั้นคิดแค่นั้นครับ”

รหัส 10

### 3.4 สมาคมนักกีฬาแห่งประเทศไทย

สมาคมนักกีฬาแห่งประเทศไทยเข้ามามีบทบาทกับนักกีฬาดังแต่ยังไม่ได้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนกระทั่งได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย และเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยสมาคมนักกีฬาแห่งประเทศไทยมีบทบาทเกี่ยวข้องกับนักกีฬา 3 ประการดังนี้

#### 3.4.1 ส่งเสริมให้นักกีฬาพัฒนาตนเองเพื่อรับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติ

คำว่า“นักกีฬาทีมชาติไทย” เป็นสิ่งที่นักกีฬาปรารถนาจะก้าวไปให้ถึงเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง และครอบครัว จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าการจะเป็นนักกีฬาทีมชาติได้นั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากสมาคมนักกีฬาแห่งประเทศไทยชนิดต่าง ๆ โดยดูผลงานจากการแข่งขันในระดับประเทศ เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และชิงแชมป์ประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งการแข่งขันกีฬาดังกล่าวนี้อจะเป็นการจัดการแข่งขันร่วมกันระหว่างการกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมนักกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อส่งเสริมและเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬา พัฒนาตนเองไปสู่การเป็นทีมชาติไทยโดยทางสมาคมฯ จะใช้สถิติและชัยชนะที่นักกีฬาได้รับเป็นเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ดังนั้นในการแข่งขันแต่ละครั้งนักกีฬาจึง

พยายามพัฒนาสถิติ หรือได้รับชัยชนะ เพื่อจะได้การคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย สมาคมฯ จึงนับว่าเป็นผู้สร้างแรงกระตุ้น และแรงจูงใจให้กับนักกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ก็ช่วงนั้นก็เข้ามาเล่นเยาวชนอยู่ได้ 2 ปีได้ เพราะตอนนั้นกีฬาเยาวชนแข่งปีต่อปี ก็ได้รับการคัดเลือกมาในเรื่องของดาวรุ่งมุ่งเอเชียเกมส์ครั้งที่ 13 เก็บตัวที่กรุงเทพฯ...”

รหัส 01

“...ผลของการชนะคือถึงเวลาก็อย่างในแมชชีนในประเทศไทยอะไรเงี้ยเขาเรียกเก็บตัวเลยเป็นทีมชาติโดยอัตโนมัติ”

รหัส 04

“ก็ตอนนั้นคัดตัวก่อน คัดตัวของประเทศไทยก่อนในกีฬาแห่งชาติที่นครสวรรค์ ปี 38 ก็ติดอยู่ 1 ใน 3...”

รหัส 12

“ก็อย่างที่บอก คือต้องดูตามผลงาน มีสตาฟโค้ช มีทีมงานของสมาคม ไปดูเวลาที่มีการแข่งขันภายในประเทศก็ไปดูผลงาน แล้วก็เรียกให้เรามาฝึกซ้อมและก็ให้คัดตัว ก็เป็นรุ่น ๆ ไป”

รหัส 14

### 3.4.2 ส่งเสริมให้นักกีฬาทีมชาติไทยเข้าแข่งขันกีฬาเพื่อให้ผ่าน การคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

ในการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้นแต่ละสมาคมให้การสนับสนุนงบประมาณ เพื่อให้ นักกีฬาได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเมื่อผ่านเกณฑ์ที่กำหนดนักกีฬาก็จะได้รับโควตาเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกซึ่งมีรูปแบบการคัดเลือกที่แตกต่างกันตามแต่ข้อกำหนดที่ทางสมาพันธ์กีฬานานาชาติกำหนดไว้ การสนับสนุนงบประมาณและให้โอกาสแก่นักกีฬาเข้ารับการคัดเลือกดังกล่าวนอกจากเป็นการสร้างประสบการณ์ในการแข่งขันในระดับนานาชาติเพื่อให้นักกีฬาเรียนรู้การปรับตัวแล้ว ยังเป็นการเสริมแรงทำให้นักกีฬามีกำลังใจในการเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเตรียมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองที่ได้รับจากสมาคมฯอีกด้วย ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ก็เทควันโดแบ่งเป็นจากรุ่นปกติที่มันเป็นชาย 8 หญิง 8 มาถึงโอลิมปิกก็แบ่งเป็น 4 ก็จะได้คือแบบว่ารวบรุ่นเอา 2 รุ่นที่ใกล้เคียงกันรวม ก็ช่วงเวลานั้นคือช่วงที่ว่าเราจะได้เป็นตัวแทนไปคัด ไปติดโซนเอเชีย”

รหัส 04

“...โอลิมปิกสากล เขาจะออกกฎเกณฑ์ในแต่ละประเภทกีฬาว่า ใครที่จะสามารถเข้ามาแข่งขันโอลิมปิกใน 2 ปีข้างหน้า you จะต้องผ่านเกณฑ์อะไรบ้างในแต่ละชนิด เช่น เออว่าน้ำหนัก

จะมีเขาเรียกว่า standard time มาให้ว่าคนที่ผ่านเวลานี้ ที่คณะกรรมการโอลิมปิกกำหนดมา สามารถผ่านเข้าไปแข่งขันโอลิมปิกรอบสุดท้ายได้ ซึ่งเออ ผมก็แข่งขันที่ซีเกมส์ที่เวียดนาม ตอนนั้น ได้เหรียญทองปี 2003 แล้วก็นำเวลาผ่านเกณฑ์ที่โอลิมปิกกำหนด ก็เลยเข้าไปแข่งขันโอลิมปิกปี 2004 ตามระบบอัตโนมัติของเขา..."

รหัส 10

"ก็ตอนนั้นต้องขอบคุณสมาคมมากกว่า เพราะสมาคมให้การสนับสนุนอย่างดี เพราะว่าตอนนั้น ranking ชายคู่ก็ไม่ถึง ก็ต้องส่งเกือบทุกงานเพื่อพียงอันดับคะแนนมากกว่า เพื่อให้มีโอกาสให้คะแนนสูงขึ้นมากกว่า...ติดที่รองสุดท้ายเลยดีกว่าที่ เขาเอาแค่ 16 คู่ ติดก็คือได้ อันดับ 15-16 เนี่ยแหละ เบียด ๆ สุดท้ายเนี่ยแหละ

รหัส 14

### 3.4.3 ให้การสนับสนุนด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม

การได้รับคัดเลือกเพื่อเป็นนักกีฬาทีมชาตินั้น เมื่อสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เรียกตัวนักกีฬาเข้ามาเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเตรียมการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น ทางสมาคมจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดเกี่ยวกับการเก็บตัวฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งนับว่าเป็นการให้คุณค่าแก่นักกีฬา การที่นักกีฬารับรู้ว่าคุณค่าของตัวเอง มีความสามารถที่จะทำทุก ๆ สิ่งให้สำเร็จได้มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเองมีความรู้สึกเหล่านี้สามารถที่จะผลักดันให้นักกีฬาทำการเสียสละสิ่งต่าง ๆ ของตนเพื่อสังคม และประเทศชาติได้ เช่นนักกีฬารู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ และได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในการสร้างชื่อเสียงของประเทศให้ทั่วโลกรู้จักและยอมรับ เขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจและตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถที่เขามีอยู่ เป็นต้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"...นักกีฬาทีมชาติคือมันต้องแข่งแล้วคือตลอดทั้งปีมันจะต้องแมตช์แข่งตลอด คือการซ้อมมันจะต่างกับนักกีฬาปกติ คือนักกีฬาปกติจะมาซ้อมก็ได้ไม่มาก็ได้ มันก็อยู่ที่ความตั้งใจของส่วนบุคคล แต่ว่านักกีฬาทีมชาตินี้คือคุณจะมีธุระหรือคุณจะต้องไปนู่นไปนี่มันก็ไปไม่ได้ ก็ต้องมานั่งซ้อมเพื่อทำการแข่งขันแต่ละแมตช์ เพราะทางสมาคมส่งเราไปแข่งก็ต้องใช้เงินเยอะ เราก็ต้องตั้งใจในการซ้อม"

รหัส 16

### 3.5 การกีฬาแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรหลักในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพให้ประเทศไทยเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้นำทางการกีฬาเอเชีย โดยมีภารกิจในการ

ดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬา 2 ยุทธศาสตร์คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ

ในส่วนของ การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทยมีหน้าที่ในการส่งเสริม สนับสนุน เตรียมและส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ และนานาชาติโดยดำเนินการดังนี้

### 3.5.1 จัดให้มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำทุกปี

การกีฬาแห่งประเทศไทยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำทุกปี เช่น การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา และมีโอกาสจะพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นนักกีฬาทิมชาติ เป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาได้พัฒนาตนเอง ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"...เริ่มคัดทีมชาติ เพราะว่าการกีฬาเค้ามี โครงการงะคะ ว่า มีโครงการดาวรุ่ง เอเชียนเกมส์ ปูบ เราอยู่ในโครงการด้วย แล้วเรามีสิทธิ์ ที่จะมาคัดกับพวกทีมชาติ เรามาคัด ปูบ เราคัดติด พอดีติด เราก็มาเก็บตัวที่กรุงเทพฯ..."

รหัส 03

"...พัฒนา ๆ มาเรื่อย ๆ คือพัฒนามา เออ จากแข่งแบบแมตช์เล็ก ๆ ก็คือแมตช์ระหว่างสโมสร ก็เป็นแมตช์ระหว่าง เออ อย่างกีฬาเยาวชนแห่งชาติก็พัฒนาขึ้นมาอีก แล้วก็ เป็นกีฬาแห่งชาติก็พัฒนาขึ้นมาอีกแล้วก็คือตอนนั้นก่อนจะติดทีมชาติ แมตช์สูงสุดก็คือกีฬาแห่งชาติ แล้วเราก็ เออ ตอนนั้นกีฬาแห่งชาติที่จังหวัดระยองเป็นเจ้าภาพตอนนั้น อายุ 15 ค่ะ คือใช้แมตช์นั้นเป็นแมตช์ที่เป็นเกณฑ์ตัดสินในการติดเอเชียนเกมส์ครั้งแรก"

รหัส 17

### 3.5.2 จัดสรรงบประมาณเพื่ออุดหนุนสมาคมกีฬาต่าง ๆ ในการจัดเตรียมและส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ

การกีฬาแห่งประเทศไทยมีการจัดสรรงบประมาณเพื่ออุดหนุนสมาคมกีฬาต่าง ๆ ในการจัดเตรียมและส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ ชิงแชมป์เอเชีย ชิงแชมป์โลก โอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น การจัดสรรงบประมาณให้สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยก็จะส่งผลดีต่อนักกีฬาทิมชาติไทยในการเก็บตัวฝึกซ้อม และแข่งขัน เพราะ สมาคมฯ สามารถนำงบประมาณที่ได้รับไปดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา เช่น จัดเป็นค่าใช้จ่ายเรื่อง เงินเดือน เสื้อผ้า อาหาร เป็นต้น ทำให้กับนักกีฬามีความมั่นคง และมั่นใจในสถานภาพของตนเอง ก็จะมีเวลาในการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาเต็มที่

### สรุปข้อค้นพบเกี่ยวกับบริบทของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

บริบทที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนั้นสามารถสรุปให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องของกันกับประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาแต่ละช่วงได้ดังนี้

**ครอบครัว** ในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาครอบครัวมีบทบาทมากที่สุดในการเป็นตัวแบบให้กับนักกีฬาในการเล่นกีฬา และปลูกฝังเจตคติทางการกีฬาให้กับนักกีฬา เป็นผู้ผลักดันให้นักกีฬาเล่นกีฬา พร้อมทั้งสนับสนุนปัจจัยภายนอก เช่น อุปกรณ์กีฬา เงิน และเป็นแรงจูงใจที่ดีอีกด้วย ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยครอบครัวมีบทบาทมากที่สุดในเรื่องการให้การสนับสนุนปัจจัยภายนอก เช่น อุปกรณ์กีฬา การหาผู้ฝึกสอนที่มีความเชี่ยวชาญในกีฬานั้น การพาไปแข่งขันกีฬา รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่นักกีฬาในด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อความมั่นใจในตนเองของนักกีฬา และเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬา และพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นทีมชาติ และมีบทบาทมากขึ้นในการให้กำลังใจนักกีฬาเมื่อแข่งขัน หรือเกิดภาวะเบื่อหรือท้อในการเป็นนักกีฬานอกจากนี้พี่ชายที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมาก่อนจะมีบทบาทในการเป็นตัวแบบให้น้องเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปเป็นนักกีฬาทีมชาติด้วย ในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครอบครัวมีบทบาทมากในการให้การสนับสนุนด้านความรู้สึกของนักกีฬาซึ่งต่อเนื่องมาจาก เมื่อนักกีฬาเริ่มเป็นนักกีฬาและพัฒนาตนเองมาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย การให้การสนับสนุนด้านความรู้สึกมีผลอย่างมาก เพราะบางเวลานักกีฬาจะเกิดความรู้สึกในเชิงลบ เช่น เครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย เป็นต้น ทั้งจากการคาดหวังของตนเองและสังคมจากการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยในการลงแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ ทั้งซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ฯลฯ จึงทำให้นักกีฬาต้องการการสนับสนุนเรื่องจิตใจมากที่สุด ซึ่งครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดของนักกีฬาในเรื่องเหล่านี้

**บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง** ในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา เพื่อนมีบทบาทมากที่สุดในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาเล่นกีฬา เพราะนักกีฬารู้สึกสนุกสนานเมื่อได้รวมกลุ่มกับเพื่อน ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นเพื่อนจะมีบทบาทในการสร้างความสนใจให้นักกีฬาหันมาเล่นกีฬานั้นตามเพื่อน เพราะต้องการประสบความสำเร็จเหมือนเพื่อน และ **ผู้ฝึกสอนหรือครู** เข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับการชักชวนนักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬาในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นผู้ฝึกสอนมีบทบาทในการเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬา พัฒนาความชำนาญในการเล่นกีฬาให้นักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพในเชิงกีฬามากเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเป็น



นักกีฬาทีมชาติ ในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ผู้ฝึกสอนจะมีบทบาทในการกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายาม และฮึกเหิมที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา เมื่อนักกีฬาต้องเผชิญกับสภาวะกดดัน และเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬา พัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้นักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาเกิดการพัฒนาร่างกายและใช้ศักยภาพของตนเองในเชิงกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อม และเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก นอกจากนี้ นักกีฬาทีมชาติไทยรุ่นพี่ ยังเป็นต้นแบบที่ดีที่ให้นักกีฬาได้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในกีฬานั้น ๆ และเป็นแรงจูงใจที่ให้นักกีฬาบางคนเกิดความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเข้าแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น และยังคงเล่นกีฬาต่อไป เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นรุ่นพี่อีกด้วย

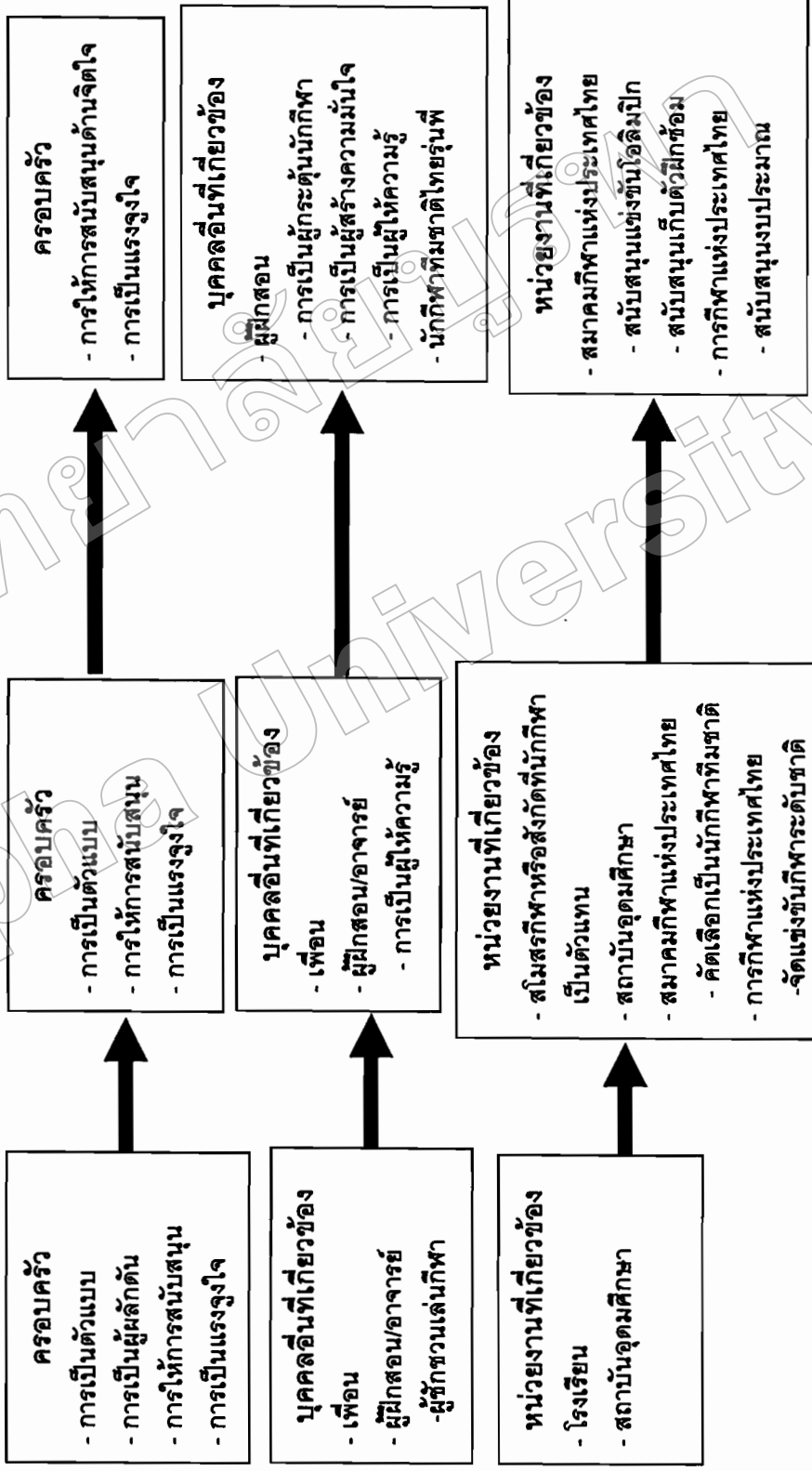
**หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** ในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา โรงเรียนมีบทบาทในการปลูกฝังให้เด็กรู้จักการเล่นกีฬา และออกกำลังกายซึ่งทำให้เด็กรู้จักและมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬานั้น ๆ เป็นการปลูกฝังเจตคติทางการกีฬาให้กับนักกีฬาดังแต่ยังเด็ก ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย สโมสรกีฬาหรือสังกัดที่นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้ามา มีบทบาทในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ ซึ่งเป็นการให้ประสบการณ์การแข่งขันกับนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาได้รับชัยชนะจากการแข่งขันก็จะเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาพัฒนาตนเองในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้น และคงเป็นนักกีฬาต่อไป นอกจากนี้ สถาบันอุดมศึกษา มีส่วนกระตุ้น และเป็นแรงจูงใจที่ให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬาต่อเนื่อง เพราะต้องการได้รับโอกาสทางการศึกษา รวมทั้งสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และ การกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมให้นักกีฬาพัฒนาตนเองเพื่อรับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติ โดยการจัดการแข่งขันในระดับชาติ เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และชิงแชมป์ประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งทางสมาคมฯ จะใช้สถิติ และชัยชนะที่นักกีฬาได้รับเป็นเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก หน่วยงานที่มีบทบาทมากที่สุดคือ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่ทำการส่งเสริมให้นักกีฬาทีมชาติไทยเข้าแข่งขันกีฬา เพื่อให้โอกาสนักกีฬาได้ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก และให้การสนับสนุนด้านการเก็บตัวฝึกซ้อมโดย การกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณแก่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อให้สมาคมสามารถนำงบประมาณที่ได้รับไปดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาในเรื่องความมั่นคง และมั่นใจในสถานภาพของตนเอง และส่งผลให้นักกีฬามีเวลาในการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้อย่างเต็มที่

บริบทของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักตั้งแต่เริ่มเข้าสู่การเป็นนักกีฬาจนกระทั่งเข้า  
แข่งชั้นกีฬาโอลิมปิกสามารถสรุปให้เห็นได้อย่างชัดเจนด้วยภาพที่ 4 ต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาพที่ 4 บริบทของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา  
ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬา  
มาเป็นนักกีฬาทีมชาติ  
การคงสภาพนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้า  
ร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก



### ตอนที่ 3 ความหมายและประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬา โอลิมปิกไทย

ความหมายและประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 หัวข้อ คือ

- การให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬาตามประสบการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกไทย
- ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

การให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬาตามประสบการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

นักกีฬาให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬาตามประสบการณ์ของตนเองดังนี้

ให้ความหมายของการใช้ความมุ่งมั่น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...คือเป็นคนมุ่งมั่นมากกว่าที่ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะเหมือนกับความพยายามอะที่พยายามที่จะทำสิ่งที่เราคิดว่าเราจะทำไม่ได้ ทำให้ได้”

รหัส 02

“ใช่ มุ่งมั่นไปเลยอะ เหมือนแบบยอมทำทุกอย่าง ยอมทุกวิถีทาง ยอมทำทุกทาง ให้ดูว่า เต็มที่แล้วเนี่ย จะไปได้แค่ไหน

รหัส 06

“...รู้ว่าเราติดแล้ว 1 ใน 4 แล้ว เราก็ดีใจแล้วตอนนั้นมาแล้วความมุ่งมั่น คือตั้งใจฝึกซ้อมแล้ว...มุ่งมั่นก็คือว่าจะทำสถิติให้ดี เพื่อจะได้ไปสู่อาจจะได้ติด 1 ใน 3 อาจจะได้เหรียญรางวัลกลับมา ก็คือตอนนั้นมาเราก็พยายามทำเต็มที่เวลาที่เหลือ”

รหัส 08

“มุ่งมั่น คือจุดมุ่งหมายว่าเราจะเอาอย่างไร คืออย่างเรามุ่งมั่นว่า เราอยากได้แชมป์ เราก็มุ่งมั่นที่ว่าเอาให้ได้”

รหัส 13

“น่าจะเป็นความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม และก็ความรับผิดชอบ ก็คือเวลาฝึกซ้อมของ ผมจะเป็นคนที่แบบตั้งใจในเวลาฝึกซ้อม...”

รหัส 15

ให้ความหมายของการใช้ความมั่นใจ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“อย่างการเพิ่มเหล็กอะพี บอกกับโค้ชนะว่าทำไม่ได้หรอก แต่พอไปยกจริงๆ มันยกได้ มันทำให้ความรู้สึกว่ามันใจ มันใจเสร็จ มันทำให้เราที่อยากจะได้ในตรงจุดนั้น ก็คือเหรียญทอง”

รหัส 02

“...เหมือนเรามีความมั่นใจในตัวเองสูงอะพี ก็คือเหมือนกับว่า เราทำอะไรเราก็จะทำเต็มที่อะ เราเชื่อว่าถ้าเราทำเต็มที่เราก็จะสามารถชนะ คนอื่นได้ ทุกอย่างอะ...”

รหัส 06

“...ถ้าเราเชื่อมั่นในสิ่งตรงนี้ พอลงเล่นแล้วมันได้อย่างนี้ ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วมันทำให้เราสำเร็จได้เพราะเราเชื่อมั่นด้วย...ความเชื่อมั่นของผมคือถ้าเราทำเต็มที่แล้วอะไรทุกอย่างมันก็จะให้ผลดีต่อตัวเราทุกอย่าง”

รหัส 18

ให้ความหมายของการใช้ความตั้งใจ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...เออ ทำอย่างไรถึงจะให้สถิติเราดีขึ้น ก็ตั้งใจ โค้ชบอกอะไรก็ทำตรงนี้เราไม่ดี เราก็จะพยายามแก้ พยายามเสริมตรงนั้นตรงนี้ เพื่อจะให้สถิติเราดี เทคนิคเราดี ก็จะทำเรื่อย ๆ”

รหัส 08

“ความตั้งใจก็คือ อย่างเวลาซ้อมยั้งจี้พอมิโปรแกรมอะไรที่เราไม่เคยทำไม่เคยทำได้ ไม่เคยทำ ไม่เคยว่ายมาก่อน เราก็คิดว่าบางคนอาจจะคิดว่า ทำไม่ได้ยังไงก็ทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยลองแต่เราก็คิดว่า มันน่าจะทำได้ ไม่น่าจะเกินความสามารถเรา อืม แล้วก็ตั้งใจก็คือว่ายตามโปรแกรมครบ ครบทั้งโปรแกรมคือเราจะไม่รู้ ไม่หยุด ไม่อะไร ก็คือว่ายครบตามโปรแกรม คือได้ขุดอะไรมาก็ตั้งใจฟังแล้วก็ทำให้ได้”

รหัส 17

การให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬาตามประสบการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกไทยสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 3 การให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬา วิธีการที่ใช้ ปรากฏการณ์ที่บ่งบอ และ การสกัดความหมาย

การให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬา	วิธีการที่ใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอ	ความหมาย
<b>ความมุ่งมั่น</b>	- ลงมือปฏิบัติทุกอย่างโดยให้ความพยายามอย่างเต็มที่ เช่นการฝึกซ้อม การพัฒนาสถิติ เป็นต้น	- รหัส 02 หน้า 97 - รหัส 06 หน้า 97 - รหัส 08 หน้า 97 - รหัส 13 หน้า 97 - รหัส 15 หน้า 97	- การที่นักกีฬาลงมือปฏิบัติทุกอย่างโดยให้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เพื่อความสำเร็จ
<b>ความมั่นใจ</b>	- สร้างความเชื่อมั่นตนเองทำได้และลงมือปฏิบัติทุกอย่างอย่างเต็มที่	- รหัส 02 หน้า 98 - รหัส 06 หน้า 98 - รหัส 18 หน้า 98	- การสร้างความเชื่อและได้ลงมือปฏิบัติจริงจนได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาคิดและลงมือทำ
<b>ความตั้งใจ</b>	- แก้ไขข้อบกพร่องพัฒนาทักษะและทำตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ตั้งไว้	- รหัส 08 หน้า 98 - รหัส 17 หน้า 98	- การแก้ไขข้อบกพร่องพัฒนาทักษะและทำตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ตั้งไว้ให้ครบรวมทั้งการพัฒนาสถิติให้ดีขึ้น

นักกีฬาให้ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬาตามประสบการณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกว่า การที่นักกีฬาลงมือปฏิบัติทุกอย่างโดยให้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เพื่อความสำเร็จของตนเอง หมายถึงความมุ่งมั่นของนักกีฬา การสร้างความเชื่อและได้ลงมือปฏิบัติจริงและได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จตามที่ตนเองคิดและลงมือทำ หมายถึงความเชื่อมั่นของนักกีฬา และการแก้ไขข้อบกพร่องพัฒนาทักษะและทำ

ตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ตั้งไว้ให้ครบรวมทั้งการพัฒนาสถิติให้ดีขึ้น หมายถึงความตั้งใจของนักกีฬา

**สรุป** ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬา คือ กระบวนการทางความคิดที่นักกีฬาใช้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาทักษะทางการกีฬาของตนอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เพื่อทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นและความตั้งใจจนกระทั่งได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จทางการกีฬาตามที่นักกีฬาต้องการ

### ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬานักกีฬาโอลิมปิกไทย

จากผลการสัมภาษณ์นักกีฬาโอลิมปิกไทยพบว่านักกีฬามีช่วงของการพัฒนาการเป็นนักกีฬาอย่างต่อเนื่องชัดเจน 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา เป็นช่วงที่นักกีฬาที่ยังไม่ชัดเจนว่าตนเองจะเล่นกีฬาชนิดใดได้ทดลองเล่นกีฬาชนิดนั้น และเล่นกีฬานั้นจนกระทั่งเป็นนักกีฬา ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย เป็นช่วงที่มีการพัฒนาการเล่นกีฬาของนักกีฬาจากที่ไม่ได้เป็นตัวแทนทีมชาติไทยจนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทย และช่วงที่ 3 ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เป็นช่วงที่นักกีฬาทีมชาติไทยสามารถรักษาสถาบันภาพของตนเองในฐานะนักกีฬาทีมชาติได้จนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนประเทศไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28

ในการนำเสนอผลการวิจัย เพื่อให้เห็นประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้น ผู้วิจัยเรียงลำดับการนำเสนอโดยแยกเป็น 3 ช่วงของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้

1. ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา
2. ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย
3. ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

#### 1. ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา

การเข้าสู่การเป็นนักกีฬาช่วงเริ่มต้นของแต่ละคนนั้นมีประสบการณ์ในการใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่คนในครอบครัว คือพ่อแม่ และพี่รวมทั้งเพื่อน และแสดงพฤติกรรมโดยเข้าไปทดลองเล่นกีฬาชนิดนั้นทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...คุณพ่อเล่นอยู่แล้วเป็นต้นแบบ และผมจะไม่รู้จะไปเล่นกีฬาอะไร...ก็เลยมายังเป็น ...”

รหัส 05

“พ่อเป็นนักกีฬาด้วย เป็นนักเพาะกาย ตื่นเช้ามาก็เห็นเค้าวิ่ง ๆ เล่นเวทอะไรยังเงี่ย คือมันก็ซึ่มซั่ม”

รหัส 06

“...คือตอนแรกก็เหมือนกับว่า ที่บ้านพ่อเขาออกกำลังกายโดยตีแบดฯก็ที่บ้านก็ ตามมาแบบเล่นออกกำลังกาย เสาร์ อาทิตย์...”

รหัส 11

“คือพอดีคุณพ่อคุณแม่ท่านเล่นแบดฯแล้วก็ตามไปเล่นด้วย”

รหัส 18

“...เห็นที่เริ่มหัดยิงปืนสากล มันติดทีมชาติ มันมีเงินเดือนให้ มันได้ออกไปแข่ง ต่างประเทศนะ มันได้เหรียญนะ มันก็มีเงิน มันก็ดูดีแฮะ เราก็เริ่มอยากสนุกละ...เพราะที่ตอนนั้นก็ ติดทีมชาติ ผมก็เลย อะ ไหน ๆ ที่ติดทีมชาติ มันก็คงได้เชื่อมามั้งนะ เราก็คงทำได้เนอะ ก็เลยอะลอง ดู”

รหัส 05

“ใช่ คือเราอยากเป็นทีมชาติ เราอยากติดทีมชาติ เราอยากเป็นเหมือนพี่ ที่ติดมาแล้ว ก็เอออยากทำให้ได้เหมือนเค้า”

รหัส 13

“ส่วนมากก็เห็นเพื่อนเขาเล่น แล้วก็ประสบความสำเร็จ แล้วก็ในส่วนตรงนั้นเราอยู่ ตามชนบท พุดง่าย ๆ คือ อยากรู้เล่นกีฬาอยู่แล้ว”

รหัส 01

“วิ่งไปดูเขาตีก็เลยอยากตีเนาะ อยากรู้เล่นกีฬาด้านนี้ ก็เลยไปลอง ไปลองยิงตี”

รหัส 16

นอกจากการเรียนรู้จากตัวแบบและการเลียนแบบพฤติกรรมที่ทำให้นักกีฬาได้รับ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาแล้วนักกีฬายังใช้แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติมากระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายเพื่อทำให้เกิด แรงผลักดันที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม และเริ่มต้นลงมือทำเพื่อตนเองได้เป็นนักกีฬา ดังคำ สัมภาษณ์ต่อไปนี้



"...ความจริงถ้าเราจะเล่นตัวนี้มันก็จะมีโควตาเข้ามหาวิทยาลัยนะ เราก็เอาตัวนี้ไปเข้าโควตาก็ได้ เราก็เห็นว่ามันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับเรา ก็เลยลอง ๆ เล่นดู และคงเป็นเรื่องของที่ว่ามันเป็นช่องทางการศึกษาต่อมากกว่า..."

รหัส 07

"...เรียกไปเก็บตัวก็โอเค เราก็ตัดสินใจมา โอเค มาจะได้เป็นผล ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดอะไร ก็คือจะเอาโควตาเรียนต่อ เหมือนโควตาข้างเผือกอะไรประมาณนี้ เรียนต่อเพราะเราก็จะจบ ม.6 แล้ว"

รหัส 08

"คิดว่าน่าจะเป็นเรื่องเป้าหมายมากกว่า คือตอนเริ่มเล่นเลยเราก็ตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าเราจะต้องติดทีมชาติ เล่นเพื่อที่จะติดทีมชาติ"

รหัส 15

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงเริ่มต้นของการเป็น

นักกีฬา

การใช้จิตวิทยาการกีฬา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
<b>ใช้การเรียนรู้จากตัวแบบ</b> - พ่อแม่ - พี่ - เพื่อน	- นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬา - นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬา	- รหัส 05 หน้า 101 - รหัส 06 หน้า 101 - รหัส 11 หน้า 101 - รหัส 18 หน้า 101 - รหัส 05 หน้า 101 - รหัส 13 หน้า 101 - รหัส 01 หน้า 101 - รหัส 16 หน้า 101	- พัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

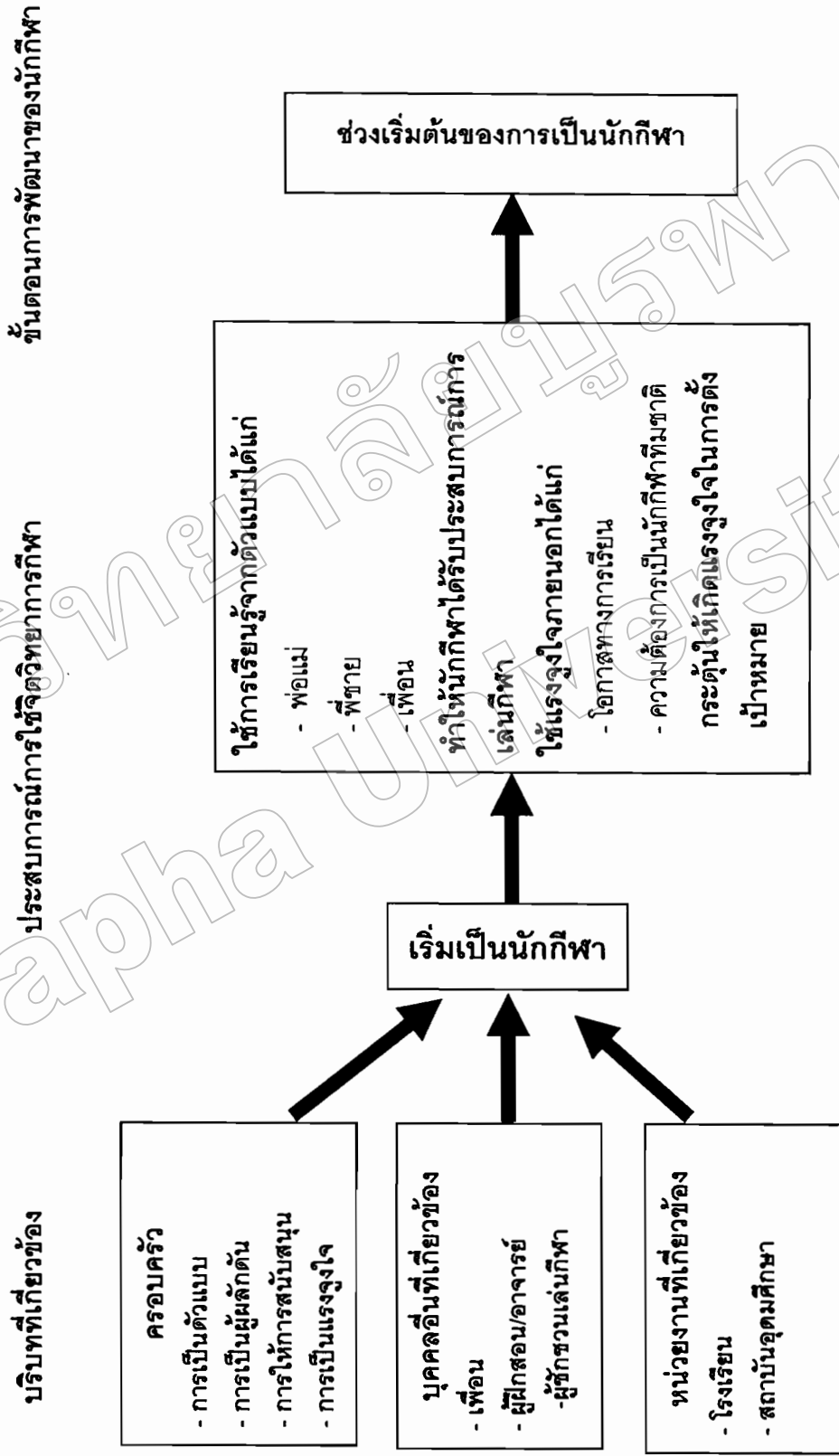
## ตารางที่ 4 (ต่อ)

การใช้จิตวิทยาการศึกษา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
ใช้แรงจูงใจภายนอกได้แก่ - โอกาสทางการเรียน  - ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติ	- เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมาย	- รหัส 07 หน้า 102 - รหัส 08 หน้า 102  - รหัส 15 หน้า 102	- ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา

สรุปการวิเคราะห์ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาพบว่านักกีฬาใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่ พ่อแม่ และพี่รวมทั้ง เพื่อน ทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬาและใช้แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติมากกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมาย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยต่อไป

ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาสามารถสรุปให้เห็นประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาของนักกีฬาและบริบทที่เกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจนด้วยภาพที่ 5 ต่อไปนี้

ภาพที่ 5 ประสิทธิภาพการใช้จิตวิทยาการศึกษาของนักศึกษาและบริบทที่เกี่ยวข้องของการเป็นนักศึกษา



## 2. ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

พัฒนาการของนักกีฬาจากนักกีฬารวมดาจนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยมีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา เช่น เหรียญรางวัล เป็นต้น ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกมาทำให้ตนเองมีความตั้งใจ ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับตนเอง และครอบครัวส่งผลให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาดตนเองทั้งทางศักยภาพของตน และสถิติจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เราไปแข่งดูมันก็ โอเค ก็ได้รางวัลที่ 2 อะไรเงี้ยะกลับมาแล้วหลังจากนั้นก็คือแบบ ซ้อมมาเรื่อย ๆ แล้วก็แข่งเรื่อย ๆ”

รหัส 11

“คงเป็นเพราะว่าหลาย ๆ อย่างด้วยมั้งคะ เป็นเพราะสมาคมเค้าก็ดูว่าเราคงไปได้ และก็บวกกับผลงานที่เราตี ๆ มา เราได้แชมป์มา เราพิสูจน์ให้เค้ารู้ว่าเอออย่างน้อยเราก็จะเป็นยุคใหม่คือเป็นเด็กที่จะสร้างขึ้นมาติดทีมชาติ”

รหัส 13

“ก็พอได้เหรียญก็รู้สึกอิม ก็ดีใจคะเพราะมันเป็นเหรียญแรกที่เรที่ตั้งแต่นั้นเป็นนักกีฬามา ก็เหรียญทองแล้วก็มันก็ส่งผลก็คือเราก็แบบคล้าย ๆ มีกำลังใจที่จะฝึกซ้อมมากขึ้น เพื่อจะให้แข่งในระดับสูงกว่านี้คะ...”

รหัส 17

“...และก็รู้สึกว่าร่าเริงภูมิใจ...คือบางที่เหมือนกับว่าทำอะไรแล้วเขาปลื้มเขาดีใจ หรือว่าเขาสบายใจที่จะอยู่อย่างนี้ ก็คือรู้สึกดีกว่าครับ แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือเราชอบแล้วรักแล้ว มันก็เลยทำให้เล่นต่อ และบางที่เราก็มีความหวัง บางที่มันยังไม่ถึงจุด ๆ หนึ่งก็เลยต้องเล่นต่อ”

รหัส 18

นอกจากนี้นักกีฬายังใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (PST) เพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับตนเองทำให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้น ลดความกดดันทำให้ผ่อนคลายในการฝึกซ้อมและแข่งขันซึ่งการใช้เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้นเป็นเหตุผลอันหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาดตนเอง จนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“อย่างจิตวิทยาก็สอนว่าเราต้องคิดดีทำดีสมาธิมันก็มีส่วน การหายใจก็มีส่วน มันช่วยร่างกายเราได้ ช่วยสมองเราได้ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น พอเรามีสมาธิ มีสติมันก็เกิด มันก็เกิดผลดี ก็เกิดความคิดที่ดีเอามาทำอะไรให้มันมีสตินะค่ะ ถ้าไม่มีสติบางที มันก็ทำได้ไม่ได้”

รหัส 03

“พวกพี่(เพื่อนักกีฬาหุ่นพี่) หรือไม๊ก็นักจิตวิทยาที่มาให้คำปรึกษาก็คือ ก็จะมาเรื่อย ๆ ก็โอเค ก็มาบอกว่า ถ้าทำสแนทซ์เราไม่ตื่นนะ เวลานั่งสมาธิก็ให้จินตนาการว่า ตอนนี้อยู่ที่กำลังเข้าทำสแนทซ์ กำลังเดิน เดินไป จะไปจับเหล็ก ควรจะอัดหลังยังไง ดึงยังไง ดึงซ้ำ ๆ จังหวะแรก จังหวะสองแล้วก็นั่ง พี่เค้าก็จะบอก เราก็จะมาเริ่มทำตอนแรกพี่เค้าจับก็ทำไม่ค่อยได้ เราก็แบบเหมือนยังจินตนาการ ไม่ได้ เออ เราก็ค่อยทำ อ้อ เรากำลังเดินเข้าเหล็กนะ กำลังจะดึงสแนทซ์ นะ อัดหลัง หัวไหล่ ฟรี ๆ พี่เค้าก็จะบอกว่า ไม่ต้องเกร็งหัวไหล่อะไร เราก็ โอเค เราลองทำนะทำดู ลองนั่งสมาธินานขึ้น จากห้านาที สิบนาที เราก็ก็นาน คือ พอโอเค ก็ยี่สิบนาที ถึง ครึ่งชั่วโมง ถ้าเรามีเวลา ไม่เมื่อย ไม่อะไร ก็จะนั่ง นั่งสมาธิจิตใจเราก็จะเย็นก็สงบแล้ว ได้นิ่งขึ้น ทำอะไรก็โอเค ทำซ้ำ ๆ จะทำอะไรเราต้องค่อย ๆ คิด เราจะเจอ เราจะดึงสแนทซ์เราควรจะทำยังไง ค่อย ๆ เป็นขั้นตอน เป็นเรื่อย ๆ แล้วเราจะเข้าเหล็กแต่ละครั้ง เราก็จะรู้สึกนิ่งขึ้น ดึงเหล็ก แล้วก็... การติดดึงเหล็ก การรับเหล็กจะติดเยอะ แล้วก็มันคงดีขึ้น ก็โอเค เราเอาจิตวิทยา เอาการทำสมาธิ ทำให้เรานิ่งขึ้น เวลาไป แข่งขัน ก็รู้สึกไม่ค่อยตื่นเต้น ๆ ก็แบบ ก็จะมีตื่นเต้น มั้ง แต่ว่าไม่ตื่นเต้นมาก แต่ก่อนหัวใจจะเต้นแรง ตบ ๆ ตับ ๆ แต่ตอนนี้ก็คือ ตึกตอก ๆ ซ้ำ ๆ

รหัส 08

“...ตั้งแต่แรกเลย (เพื่อนักกีฬา) ไม่เป็นอะไรเลยก็คือจะสอนหายใจก่อน หายใจธรรมชาติเนี่ยค่ะ ฝึกแล้วก็ให้หลับหลับตา ให้มีความรู้สึกว่ามีกลุ่มควันเล็กเนี่ยค่ะ เหมือนเข้าออก ๆ จนถึงกลางสะดือ คือเข้าออก ๆ อย่างนั้น คือฝึกอย่างนี้นานจนกว่าเราจะรู้สึกอย่างนั้นละก็ หลังจากนั้นก็คือจะพัฒนาได้เรื่อย ๆ จากที่คิดว่าคิดเป็นกลุ่มควันก็จะมีจินตภาพในการยก จินตภาพในการแข่ง หละก็อาจารย์ก็จะให้ฝึกผ่อนคลายเป็น (เพื่อนักกีฬา)ว่ามันเอาไปใช้กับแมชชีนใหญ่ ๆ ที่เรามีความกดดันเยอะ ๆ ได้ อย่างโอลิมปิก ซีเกมส์ เอเชียเกมส์ หรือว่าเป็นแมชชีนโดก็ตาม”

รหัส 09

“(เพื่อนักกีฬา)ว่าตื่นนะ เพราะว่า(เพื่อนักกีฬา)ใช้แบบนี้มาหลายครั้งมากเลย มีอยู่ที่หนึ่ง(เพื่อนักกีฬา)...แข่งกีฬาเยาวชนแห่งชาติที่สุราษฎร์ แมตช์นั้น(เพื่อนักกีฬา)ได้นักกีฬายอดเยี่ยมด้วย ละก็มีขึ้นไปยกครั้งสุดท้าย คลีนแอนด์เจอร์ก(เพื่อนักกีฬา)จะทำลายสถิติเยาวชนประเทศไทย

(ชื่อนักกีฬา)ก็มีความรู้สึกที่ว่า(ชื่อนักกีฬา)ขึ้นไปยกเหมือนไม่รู้สึกละอะไรเลยคือมองไม่เห็นอะไรเลย มองไม่เห็นใครเลย นอกจากรู้สึกที่ตัวเองกำลังยกอยู่และก๊ยกผ่านด้วย”

รหัส 09

“คือ Imagery แต่ว่าผมจะสูงกว่านั้นนะ คือ เออ ผมเคย success กับ imagery ช่วงหนึ่งแล้วผมรู้สึกกับ imagery ช่วงหนึ่งนะครับเพราะว่า เออ imagery เป็นสิ่งที่ดีนะครับ มันทำให้ นักกีฬาไปสู่ความสำเร็จที่เขาต้องการได้”

รหัส 10

“ก็อาจจะนั่งสมาธิบ้าง แล้วก็ คือพยายามจะไม่คิดว่าใครตั้งความหวังกับเราหรือ เปล่าคือคิดว่าแค่ที่เราจะว่ายในท่านี้แล้วจะมีเทคนิคการว่ายยังไง จะวางแผนการว่ายของเรายังไง คือจะพยายามไม่คิดเรื่องที่เราจะต้องได้เหรียญทองจะต้องสถิติดี”

รหัส 17

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการพัฒนาจากนักกีฬา เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

การใช้จิตวิทยาการกีฬา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
ใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา	- มีความตั้งใจมีกำลังใจในฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น  - สร้างให้เกิดความภาคภูมิใจและทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง	- รหัส 11 หน้า 105 - รหัส 13 หน้า 105 - รหัส 17 หน้า 105  - รหัส 13 หน้า 105 - รหัส 17 หน้า 105 - รหัส 18 หน้า 105	- แรงจูงใจภายนอก - การตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ตัวเอง  - การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ - การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติ

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

การใช้จิตวิทยาการกีฬา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
ใช้การฝึกเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	- มีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น สามารถควบคุมความตื่นเต้นได้  - ลดความกดดันขณะแข่งขัน  - ทำให้ประสบความสำเร็จตามต้องการ	- รหัส 03 หน้า 106 - รหัส 08 หน้า 106 - รหัส 17 หน้า 107  - รหัส 09 หน้า 106  - รหัส 10 หน้า 107	- การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้

สรุปการวิเคราะห์ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยพบว่า นักกีฬาใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกมาทำให้ตนเองมีความตั้งใจ ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับตนเองทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยและ ใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับตนเองทำให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้น ลดความกดดันทำให้ผ่อนคลายในการฝึกซ้อมและแข่งขันและทำให้ประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายนอกในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา และการตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกต่อไป

ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย สามารถสรุปให้เห็น  
ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาและบริบทที่เกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจนด้วย  
ภาพที่ 6 ต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University



ภาพที่ 6 ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาและบริบทที่เกี่ยวข้องของวงการพัฒนามาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

**บริบทที่เกี่ยวข้อง**

- ครอบครัว**
  - การเป็นตัวแทน
  - การให้การสนับสนุน
  - การเป็นแรงจูงใจ

**บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง**

- เพื่อน
- ผู้ฝึกสอน/อาจารย์
- การเป็นผู้ให้ความรู้

**หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง**

- สโมสรกีฬาหรือสังกัดที่นักกีฬาเป็นตัวแทน
- สถาบันอุดมศึกษา
- สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
- คัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติ
- การกีฬาแห่งประเทศไทย
- จัดแข่งขันกีฬาระดับชาติ

**นักกีฬา**

ใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอก ทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน สร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาด้านเอง

ใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับนักกีฬา ทำให้มีสมรรถนะการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้น ลดความกดดันทำให้ผ่อนคลาย และทำให้ประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ

**ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา**      **ขั้นตอนการพัฒนาของนักกีฬา**

**ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา**

**ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย**

### 3. ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

การคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้นนักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ เพื่อกระตุ้น และทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายจึงส่งผลให้นักกีฬายังคงแสดงพฤติกรรมทางการกีฬา (ตั้งใจฝึกซ้อม และเข้าแข่งขัน) เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ ตามที่นักกีฬาต้องการ หรือตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น ตอบแทนประเทศชาติ เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น ซึ่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา นับเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยของตนเองไว้จนถึงได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า นักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของตนเอง 4 ประการดังนี้

#### 1. ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้

สิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาต้องการคงสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติของตนเองไว้ก็คือ ต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ ซึ่งนักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายเพื่ออ้างอิงหรือเปรียบเทียบกับตัวเอง ทำให้เขามีความพยายามฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“คือผม ชอบทำในสิ่งที่คิดว่าคนอื่นเขาทำไม่ได้ แต่เราอยากจะทำให้ได้จะเป็นอย่างนั้น เพราะไอ่อย่างจะเป็นเจ้าของสถิติโลกเนี่ยะไอ่เราก็ไม่คิดว่าเราจะเป็นคนทำ แต่เราตอนนั้นผมก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่าสถิติโลกเทวไหร่ แต่ผมก็เออ ทำให้ดีที่สุดก็พอ เนี่ยะทำตรงนี้ให้ดีที่สุด ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งนั้น ทำให้มันสุดเราจะได้ไม่ต้องเสียดาย แพ้มาก็จะไม่ได้ต้องเสียดาย เพราะเราก็สุดแล้ว สุดท้ายมันกลับมาเป็นสิ่งที่ดี”

รหัส 05

“...เราตั้งเป้าไว้สแนชให้ได้เท่านี้ เจริญให้ได้เท่านี้แล้วก็ทำให้ได้ ถ้าได้เหรียญก็ถือว่าโชคดีไป ถ้าไม่ได้ก็คือทำเต็มที่แล้ว อย่างน้อย ๆ เราก็ได้แสดงความสามารถว่าเราทำได้เต็มที่แล้ว หลังจากนั้นก็ขางมัน ได้ไม่ได้ก็ขางมัน ตั้งใจซ้อมในเวลาที่เหลืออีกไม่กี่วัน พยายามที่จะเอาสถิติที่เคยซ้อมออกมาให้ได้ คิดแค่นั้น...”

รหัส 07

“...สำหรับผมคือจะไม่ต้องเหนื่อยของก็ได้แต่ถ้าเวลาดีขึ้นคือโอเค you success คุณผ่าน แสดงที่คุณผ่านมากคุณชอบประสบความสำเร็จเพราะมันมีการพัฒนา”

รหัส 10

## 2. ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ตนเอง

การที่นักกีฬาบาดเจ็บเนื่องจากการฝึกซ้อม และแข่งขันบางครั้งอาจจะทำให้บุคคลรอบข้างมองนักกีฬาว่าเมื่อบาดเจ็บแล้วจะไม่สามารถทำหน้าที่นักกีฬาทีมชาติได้เพราะสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม แต่เมื่อนักกีฬาได้ฟังกลับเป็นแรงผลักดัน และจูงใจให้นักกีฬามีความพยายามมากยิ่งขึ้นเพื่อต้องการพิสูจน์ตนเองพร้อมทั้งลบคำสบประมาทดังกล่าวจึงทำให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ทำไมเราเจ็บนะทำไมไม่ให้กำลังใจเรา เออ บอกว่า แมตช์นี้มันพลาดแล้ว ก็คือแมตช์หน้าก็ยังมี มีซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ ก็พูดปลอบใจเรา ก็คือตอนนี้ ก็คือรักษาให้หายก่อน เออเราก็จะสบาย เราก็เลยไม่คิดจะฮึดสู้ขนาดนี้ แต่เขาบอกว่าเรามันหมดอนาคต แค่นั้นก็คือใจเราแรงฮึดขึ้นมาเลย เราจะทำให้ดู ทำแบบขยันอะไรเงี้ยะ ทำทุกอย่างที่กล้ามเนื้อเราแข็งแรง เทคนิคเราจะกลับมาเหมือนเดิม คือทำทุกอย่างส่งผลให้เราประสบความสำเร็จ คือได้เป็นตัวแทนไปแข่งโอลิมปิก”

รหัส 08

“...แล้ว(ชื่อนักกีฬา)ไปได้ยินคนอื่นเขาพูดว่า โอ๊ย! (ชื่อนักกีฬา)มันเจ็บ มันซ้อมไม่ได้ มันไม่มีทางกลับมาเป็นทีมชาติได้แล้ว โอ๊ย! คุณมันสู้ใครได้ที่ไหนอะไรเงี้ย ตรงเนี่ยมันทำให้(ชื่อนักกีฬา) จริงๆ โกรธ โกรธแล้วแบบเหมือนเราพยายามผลักดันตัวเองให้แบบลบคำสบประมาทพวกนั้นออกไปให้ได้ จริงทุกวันนี้ ต้องขอบคุณพวกเขาที่ทำให้(ชื่อนักกีฬา)มีทุกวันนี้ได้...”

รหัส 09

## 3. ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติ

การที่นักกีฬาได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการเข้าแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ เช่น กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น ทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ ทำให้นักกีฬามีความรับผิดชอบมากขึ้น และตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถที่เขามีอยู่ เพื่อตอบแทนประเทศชาติที่นักกีฬาอาศัยอยู่ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...พอช่วงหลังเราติดทีมชาติเราก็ต้องเพื่อประเทศชาติ เราได้เงินเดือนจากการกีฬา ซึ่งมันเป็นภาษีของทุกคนนะที่เขามาจ่ายเงินเดือนให้เราตรงนั้นนะ เราต้องทำเพื่อตรงนั้นนะ นึกถึงจุด

ใหญ่ ๆ ขึ้น มันก็เลยกลายเป็นความรับผิดชอบที่เราต้องเป็นตัวแทนเขาแล้ว ไม่ใช่ทำเพื่อชนะอย่างเดียว เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว แต่ตอนนี้มันเป็นหน้าที่และชื่อเสียงของประเทศชาติแล้ว..."

รหัส 12

"มันก็เป็นแรงจูงใจแรงบันดาลใจ เหมือนกับว่า อิม เราคือเราทำหน้าที่ใหญ่กว่า คนธรรมดาก็คือรับใช้ชาติเงี้ยะคะ คือมันก็ต้องทำให้เต็มที่ ที่เราทำได้เต็มที่ที่สุดนะค่ะ"

รหัส 17

#### 4. ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

กีฬาโอลิมปิกเป็นมหกรรมกีฬาที่มีความยิ่งใหญ่ที่สุดที่นักกีฬาปรารถนาจะเข้าร่วมแข่งขันในฐานะนักกีฬาเพราะ นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันได้นั้นต้องผ่านเกณฑ์การคัดเลือกที่สมพันธ์กีฬานานาชาติเป็นผู้กำหนดจึงเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยของตนไว้เพื่อตนเองจะได้มีโอกาสเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"...เรามีเป้าหมายแล้วว่า เออ! เราอยากไปโอลิมปิก ได้เหรียญไม่ได้เหรียญช่างมัน ขอให้ให้ได้ไปซักครั้งในชีวิตอะไเงี้ยะ คือประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จคืออย่างน้อย ๆ เราก็พยายามแล้ว..."

รหัส 05

"ใช่ เป้าหมายก็คือว่า ครั้งหนึ่ง เพราะว่ากีฬาโอลิมปิกเนี้ยะเป็นแมตซ์ที่ใหญ่ที่สุด ใช่ไหมคะ เรามาติดทีมชาติ เมื่อสถิติอยู่ในเกณฑ์ที่โอเค ก็พอใช้ได้ติดอันดับต้น ๆ ของโลก เราก็เลยตั้งเป้าหมาย ตั้งไว้ว่าเราอยากไปแข่งโอลิมปิก แต่ไปแข่งจะได้เหรียญไม่ได้เหรียญคือไม่สนใจขอให้ได้เข้าร่วมการแข่งขัน"

รหัส 08

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ประสพการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการคงสภาพการเป็น  
นักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

การใช้จิตวิทยาการกีฬา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
<p>ใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ โดยแบ่งเป็น</p> <p>- ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้</p> <p>- ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ตนเอง</p>	<p>- ทำให้นักกีฬามีความพยายามฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น</p> <p>- เกิดแรงผลักดันและจงใจให้นักกีฬามีความพยายามมากยิ่งขึ้นทำให้นักกีฬา ยังคงฝึกซ้อมเพื่อรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้</p>	<p>- รหัส 05 หน้า 111</p> <p>- รหัส 07 หน้า 111</p> <p>- รหัส 10 หน้า 112</p> <p>- รหัส 08 หน้า 112</p> <p>- รหัส 09 หน้า 112</p>	<p>ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา</p> <p>การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา</p> <p>ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา</p>

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

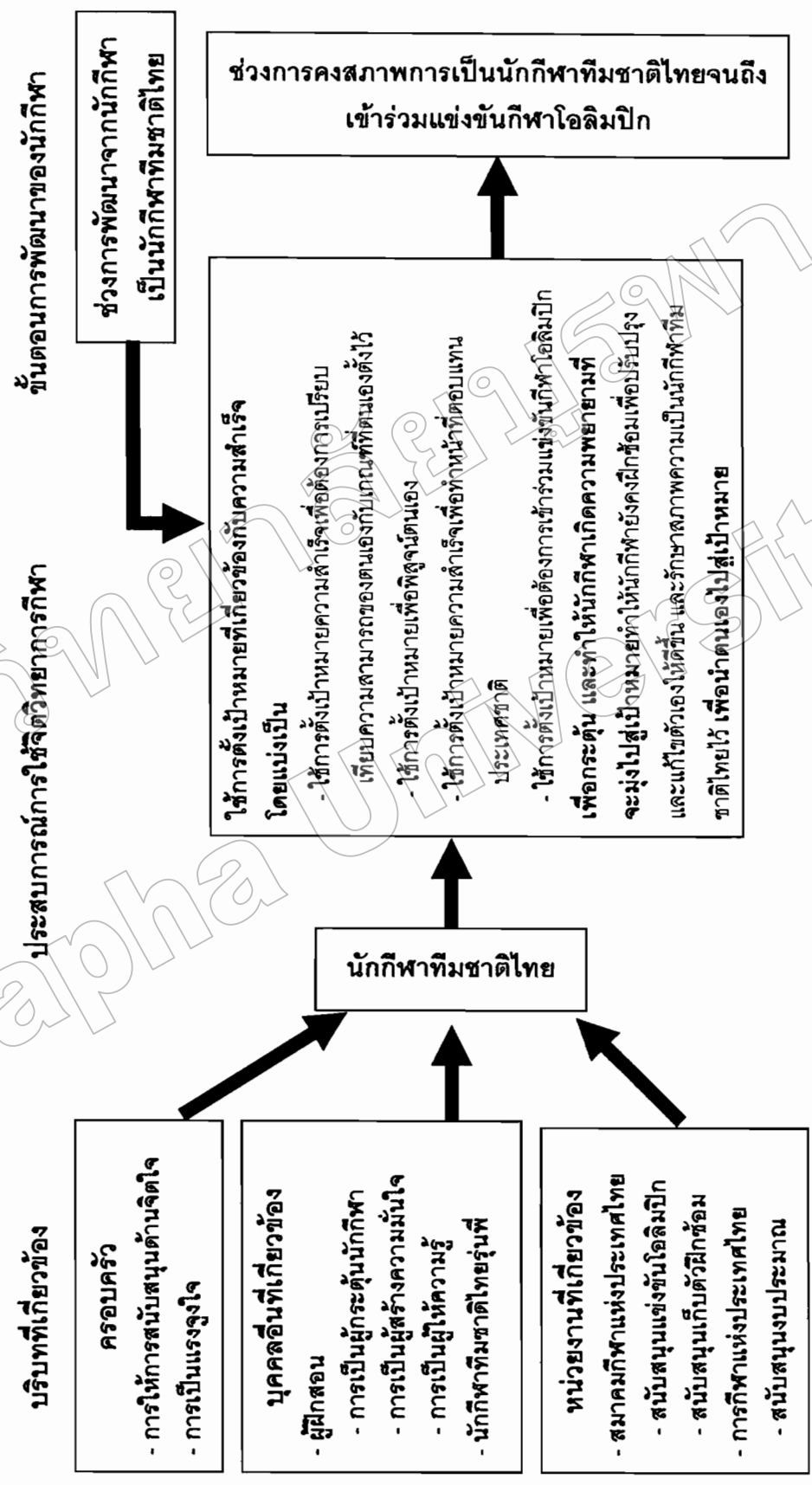
การใช้จิตวิทยาการกีฬา	สิ่งที่นักกีฬาได้รับจากการใช้	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	ความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่น
- ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติ	- เกิดความภาคภูมิใจมีความรับผิดชอบมากขึ้นและตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	- รหัส 12 หน้า 113 - รหัส 17 หน้า 113	ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา
- ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก	- ทำให้นักกีฬามีความพยายามในการฝึกซ้อมเพิ่มมากขึ้นเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก	- รหัส 05 หน้า 113 - รหัส 08 หน้า 113	

สรุปการวิเคราะห์ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่านักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ เพื่อกระตุ้น และทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายจึงส่งผลให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น และรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้ เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ เช่น ตอบแทนประเทศชาติ เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา และการฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

ช่วงที่ 3 ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก สามารถสรุปให้เห็นประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาและบริบทที่เกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจนด้วยภาพที่ 7 ต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาพที่ 7 ประสิทธิภาพการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาและบริษัทที่เกี่ยวข้อง ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย จนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก





จากประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยทั้ง 3 ช่วงซึ่งประกอบด้วย ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย และ ช่วงที่ 3 ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก มีบริบทที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยคือ ครอบครัว บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในแต่ละช่วง บริบทที่เกี่ยวข้องมีบทบาทที่แตกต่างกันไป และในแต่ละช่วงนักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาแตกต่างกันไป

ดังนั้นเพื่อให้เห็นประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยอย่างชัดเจนต่อเนื่องตั้งแต่ ช่วงที่ 1 ถึง ช่วงที่ 3 ผู้วิจัยจึงขอสรุปรวมทั้ง 3 ช่วงเพื่อให้เห็นประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย และบริบทที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งนำเสนอด้วยภาพที่ 8 ดังต่อไปนี้

#### ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาพบว่านักกีฬาใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่พ่อแม่ และพี่ชายรวมทั้ง เพื่อน ทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬาและใช้สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติมากระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมาย

นอกจากประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาแล้วยังมีบริบท หรือองค์ประกอบอื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วยซึ่งในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬามีบริบทที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ครอบครัว ในช่วงจุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาครอบครัวมีบทบาทในการเป็นตัวแบบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เจตคติทางการกีฬาให้กับนักกีฬา พร้อมทั้งเป็นผู้ผลักดันให้นักกีฬาเล่นกีฬา สนับสนุนปัจจัยภายนอก เช่น อุปกรณ์กีฬา เงิน และเป็นแรงจูงใจที่ดีอีกด้วย โดยจุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาครอบครัวมีบทบาทมากที่สุดในการเป็นตัวแบบให้กับนักกีฬาในการเล่นกีฬา
2. บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ในช่วงจุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา เพื่อนมีบทบาทมากที่สุด เพราะนักกีฬารู้สึกสนุกสนานเมื่อได้รวมกลุ่มกับเพื่อน และผู้ฝึกสอนหรือครูเข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับการชักชวนนักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬา
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในช่วงจุดเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา โรงเรียนมีบทบาทในการปลูกฝังให้เด็กรู้จักการเล่นกีฬา และออกกำลังกายซึ่งทำให้เด็กรู้จักและมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ

## ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยพบว่านักกีฬาใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกมาทำให้ตนเองมีความตั้งใจ ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับตนเองทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยและ ใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับตนเองทำให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้นลดความกดดันทำให้ผ่อนคลายในการฝึกซ้อมและแข่งขันและทำให้ประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ

นอกจากประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาดังกล่าวแล้วยังมีบริบท หรือ องค์ประกอบอื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วยซึ่งในการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยมีบริบทที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ครอบครัว ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นให้การสนับสนุนปัจจัยภายนอก เช่น อุปกรณ์กีฬา การหาผู้ฝึกสอนที่มีความเชี่ยวชาญในกีฬานั้น การพาไปแข่งขันกีฬา รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่ในกีฬาด้านอื่น ๆ ควบคุมกันไปด้วย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อความมั่นใจในตนเองของนักกีฬา และเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬา และพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นทีมชาติในช่วงนี้ครอบครัวจะมีบทบาทมากที่สุดในเรื่องการให้การสนับสนุนปัจจัยภายนอก และมีบทบาทมากขึ้นในการให้กำลังใจนักกีฬาเมื่อแข่งขัน หรือ เกิดภาวะเบื่อหรือท้อในการเป็นนักกีฬา

2. บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นเพื่อนมีบทบาทในการสร้างความสนใจให้นักกีฬานั้นมาเล่นกีฬานั้นตามเพื่อน เพราะต้องการประสบความสำเร็จเหมือนเพื่อน และผู้ฝึกสอนจะมีบทบาทในการเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬา พัฒนาความชำนาญในการเล่นกีฬาให้นักกีฬา เพื่อให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพในเชิงกีฬามากเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นนักกีฬาทีมชาติ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยสโมสรกีฬาหรือสังกัดที่นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้ามามีบทบาทในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ ซึ่งเป็นการให้ประสบการณ์การแข่งขันกับนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาได้รับชัยชนะจากการแข่งขันก็จะเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาพัฒนาตนเองในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้น และคงเป็นนักกีฬา

ต่อไป นอกจากนี้สถาบันอุดมศึกษายังมีส่วนกระตุ้น และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬา เพื่อให้ได้ผลตอบแทนเป็นโอกาสทางการศึกษา รวมทั้งสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาแห่งประเทศไทยยังเป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมให้นักกีฬาพัฒนาตนเองเพื่อรับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาทิมชาติ โดยการจัดการแข่งขันในระดับชาติหลาย ๆ รายการการแข่งขัน เช่น กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และชิงแชมป์ประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งทางสมาคมจะใช้สถิติ และชัยชนะที่นักกีฬาได้รับเป็นเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย

### ช่วงที่ 3 ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกพบว่านักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จเพื่อกระตุ้น และทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย จึงส่งผลให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น และรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยไว้ เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมาย

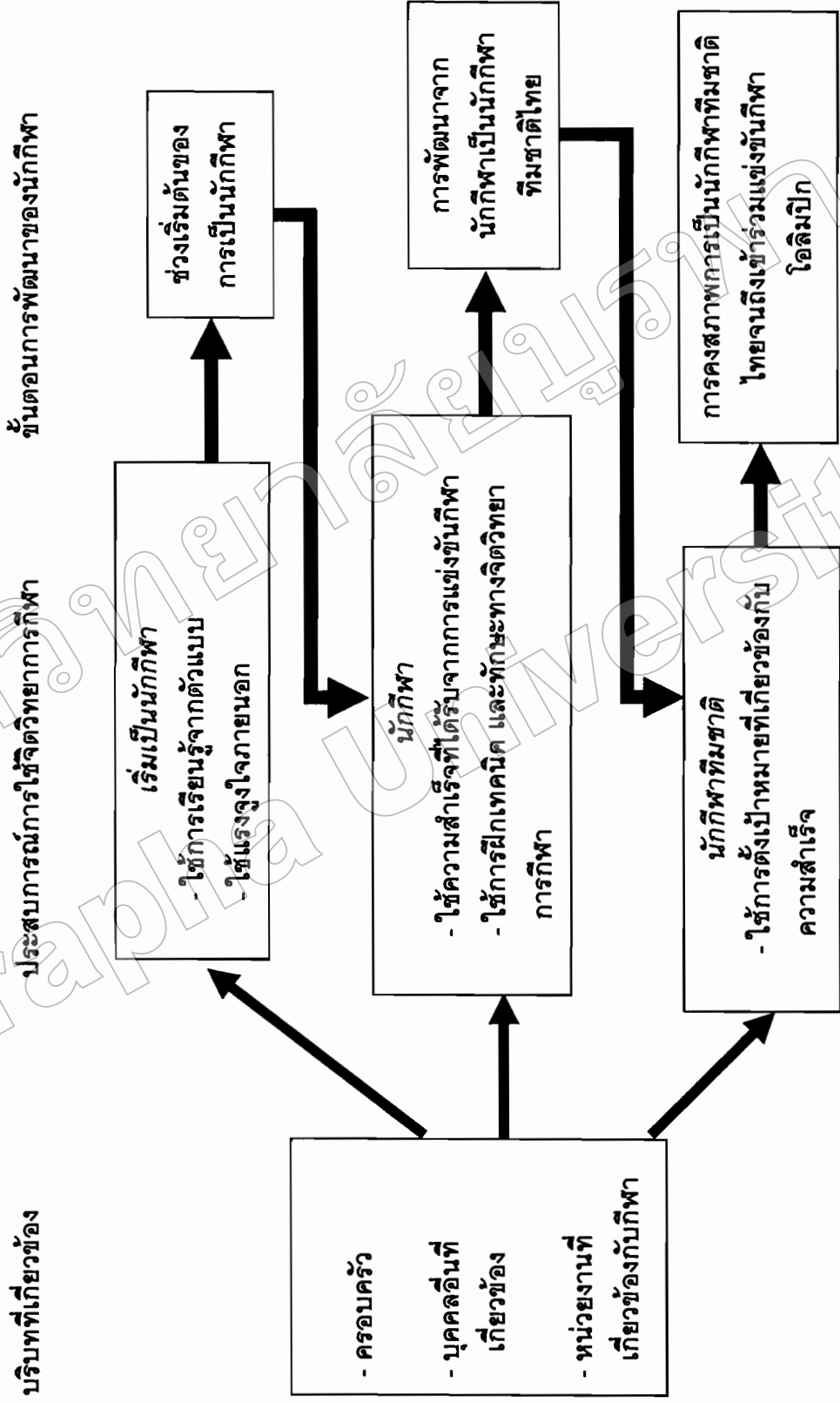
นอกจากประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา 2 ประการดังกล่าวแล้วยังมีบริบท หรือองค์ประกอบอื่นที่เกี่ยวข้องอีกด้วยซึ่งการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีบริบทที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ครอบครัวมีบทบาทมากในการให้การสนับสนุนด้านความรู้สึกของนักกีฬาซึ่งต่อเนื่องมาจาก เมื่อนักกีฬาเริ่มเป็นนักกีฬาและพัฒนาตนเองมาเป็นนักกีฬาทิมชาติไทย การให้การสนับสนุนด้านความรู้สึกจะมีผลอย่างมากที่ทำให้นักกีฬาคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดของนักกีฬา
2. บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ผู้ฝึกสอนมีบทบาทในการกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายาม และฮึกเหิมทำในสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา เมื่อนักกีฬาต้องเผชิญกับสภาวะกดดัน และเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬา พัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้นักกีฬา เพื่อให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองและใช้ศักยภาพของตนเองในเชิงกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อม และเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ นอกจากนี้นักกีฬาทิมชาติไทยรุ่นพี่ ยังเป็นตัวแบบที่ดีที่ทำให้นักกีฬาได้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในกีฬานั้น ๆ และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาบางคนยังคงเล่นเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาทิมชาติไทยที่เป็นรุ่นพี่อีกด้วย
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทิมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก หน่วยงานที่มีบทบาทมากที่สุดคือ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่ทำการ

ส่งเสริมให้นักกีฬาทีมชาติไทยเข้าแข่งขันกีฬา เพื่อให้โอกาสนักกีฬาได้ผ่านการคัดเลือกเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก และให้การสนับสนุนด้านการเก็บตัวฝึกซ้อมโดย การกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณแก่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อให้สมาคมสามารถนำงบประมาณที่ได้รับไปดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาในเรื่องความมั่นคง และมั่นใจในสถานภาพของตนเอง และจะส่งผลให้นักกีฬามีเวลาในการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้อย่างเต็มที่

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาพที่ 8 ภาพรวมกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยและบริบทที่เกี่ยวข้อง



#### ตอนที่ 4 รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

จากการศึกษาประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยได้ดังต่อไปนี้

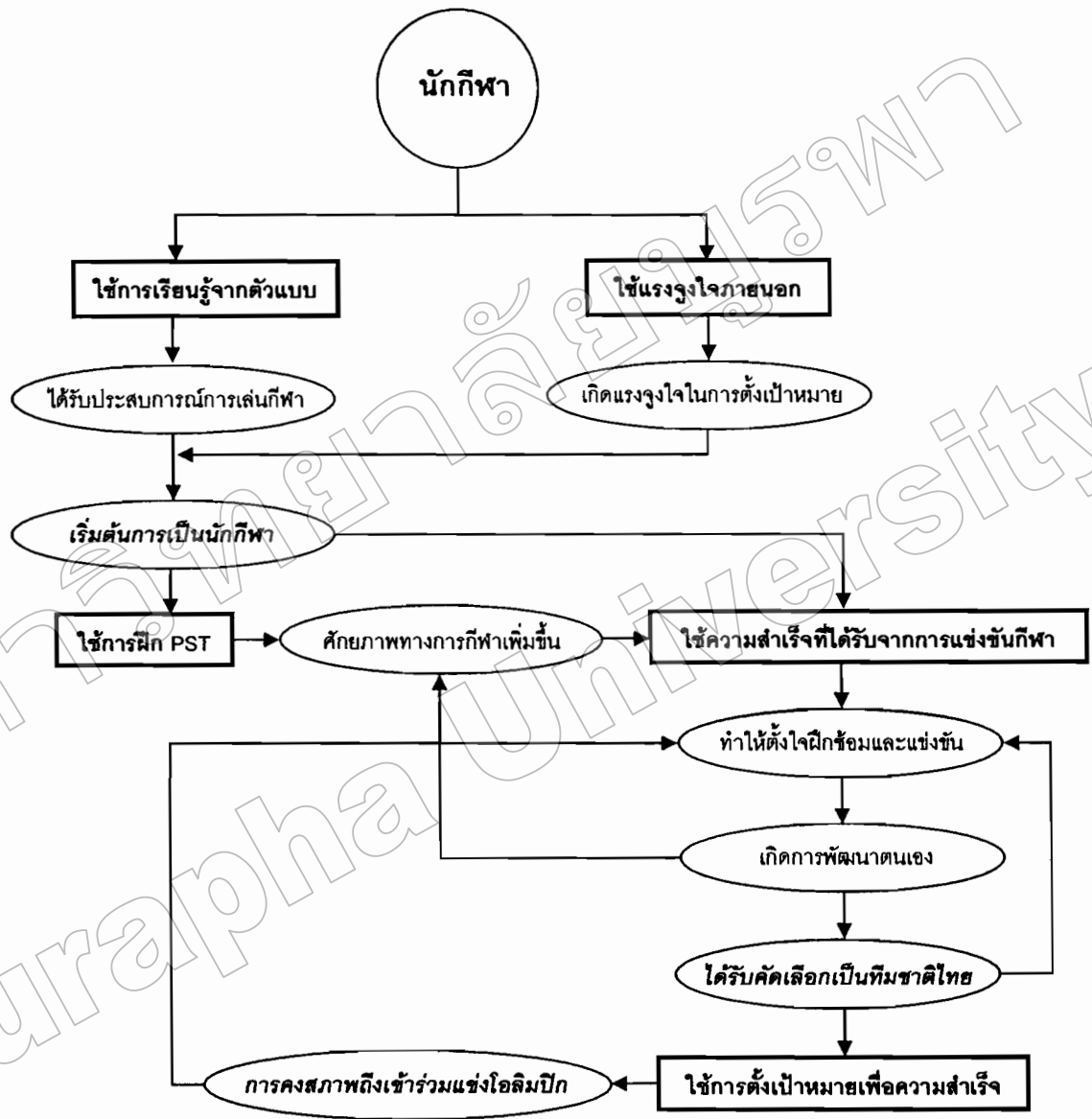
รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยเริ่มต้นจาก นักกีฬาใช้การเรียนรู้จากตัวแบบ ประกอบด้วย คนในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ พี่และเพื่อน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ตรงในการเล่นกีฬารวมทั้งแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายเพื่อนำตนเองเข้าสู่การเป็นนักกีฬา

เมื่อเป็นนักกีฬาแล้วนักกีฬาใช้การฝึกเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (PST) มาทำให้ศักยภาพทางการกีฬาของตนเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จากความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬา เช่น เหรียญรางวัล เป็นต้น ยังเป็นสิ่งกระตุ้นและเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้นทำให้นักกีฬาพัฒนาทั้งศักยภาพส่วนบุคคลและสถิติดีขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องกล่าวคือ เมื่อศักยภาพทางการกีฬาเพิ่มขึ้นทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เมื่อประสบความสำเร็จทำให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขัน เมื่อตั้งใจฝึกซ้อม และแข่งขันศักยภาพส่วนบุคคลและสถิติก็จะพัฒนาขึ้นสู่ระดับที่สูงยิ่งขึ้นจนกระทั่งได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย

เมื่อได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยแล้วนักกีฬายังคงตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองเกิดการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา และประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความล้มเหลว โดยใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ตนเอง ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติและ ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมาเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ตนเองคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้จนกระทั่งมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยนักกีฬายังคงตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาให้เพิ่มขึ้น และทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาพร้อมทั้งมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 9 ต่อไปนี้

ภาพที่ 9 รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย



รูป  เป็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

รูป  เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

**สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล** ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่าบริบทที่ทำให้นักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬาจนกระทั่งเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ประกอบด้วย

**ครอบครัว** บทบาทของครอบครัวเอื้อต่อการพัฒนาของนักกีฬาโดย การเป็นตัวแบบในการเล่นกีฬา การเป็นผู้ผลักดันให้นักกีฬาได้เริ่มต้นเข้ามาเป็นนักกีฬา การให้การสนับสนุนทั้งปัจจัยภายนอก เช่น อุปกรณ์กีฬา เป็นต้น และการให้การสนับสนุนเรื่องของจิตใจ เช่นการให้กำลังใจ คำปลอบใจ เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬาอยู่ต่อไป

**บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง** ที่ทำให้นักกีฬาเริ่มต้นเล่นกีฬาจนกระทั่งได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกซึ่งประกอบด้วย เพื่อนที่เป็นตัวแบบและแรงจูงใจให้นักกีฬาเริ่มเล่นกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือครูที่เป็นผู้ชักชวนนักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬาพร้อมทั้งให้การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความพยายามและอีกเฝ้าในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ช่วยสร้างความมั่นใจ และให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับนักกีฬาในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬานอกจากนี้ยังมีนักกีฬาทีมชาติไทยรุ่นพี่ ที่เป็นตัวแบบของความสำเร็จ และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาทำตาม

**หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** ที่ช่วยสนับสนุน สร้างเจตคติทางบวกและสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาในการเป็นนักกีฬาและพัฒนาตนเองไปเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย จนกระทั่งได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเริ่มตั้งแต่ โรงเรียนที่ปลูกฝังเจตคติทางการกีฬาให้กับนักกีฬา และยังเอื้อให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับกีฬา สโมสรกีฬาต่าง ๆ ที่นักกีฬาสังกัดที่ช่วยพัฒนาทักษะทางกีฬาให้นักกีฬา และให้ประสบการณ์เกี่ยวกับการแข่งขันจนกระทั่งทำให้นักกีฬาเรียนรู้เรื่องการแข่งขันกีฬา และการเป็นนักกีฬามากขึ้น สถาบันการศึกษาที่มีส่วนกระตุ้นให้นักกีฬาเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องเพื่อโอกาสในการศึกษาต่อ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาแห่งประเทศไทยที่นับเป็นแรงจูงใจที่สำคัญต่อความต้องการประสบความสำเร็จของนักกีฬา เพราะนักกีฬาส่วนใหญ่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากขึ้น เพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติรวมทั้งการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาแห่งประเทศไทยจะร่วมกันจัดการแข่งขันระดับประเทศ และคัดเลือกนักกีฬาที่มีศักยภาพเข้ามาเก็บตัวฝึกซ้อมและเป็นตัวแทนของประเทศไทยในการเข้าร่วมแข่งขันกับนานาชาติพร้อมทั้งให้การสนับสนุนงบประมาณเพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นบริบทที่ทำให้นักกีฬาเข้าสู่การเป็นนักกีฬาจนกระทั่งเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก



ความหมายของการใช้จิตวิทยาการกีฬา คือ กระบวนการทางความคิดที่นักกีฬาใช้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาทักษะของตนอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เพื่อทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นและความตั้งใจจนกระทั่งได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยมี 3 ช่วงคือ

**ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา** พบว่า นักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่ พ่อแม่ และพี่ชายรวมทั้ง เพื่อน ทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬาและใช้แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติมากระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดแรงผลักดันที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม และเริ่มต้นลงมือทำเพื่อตนเองได้เป็นนักกีฬา

**ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย** พบว่า นักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกมาทำให้ตนเองมีความตั้งใจ ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับตนเองทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยและ ใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางการกีฬาให้กับตนเองทำให้มีผลมาในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้น ลดความกดดันทำให้ผ่อนคลายในการฝึกซ้อมและแข่งขันและทำให้ประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ

**ช่วงที่ 3 การคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก** พบว่านักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ เพื่อกระตุ้น และทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายจึงส่งผลให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น และรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้ เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ได้แก่ ต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ ต้องการพิสูจน์ตนเอง ต้องการตอบแทนประเทศชาติ และต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

รูปแบบกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย เริ่มต้นจากนักกีฬาใช้การเรียนรู้จากตัวแบบ รวมทั้งแรงจูงใจภายนอก ผลักดันให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายเพื่อนำตนเองเข้าสู่การเป็นนักกีฬา ใช้การฝึกเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาทำให้ศักยภาพทางการกีฬาเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา เป็น

การพัฒนาอย่างต่อเนื่องคือ เมื่อประสบความสำเร็จทำให้ตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขัน เมื่อตั้งใจฝึกซ้อม และแข่งขันศักยภาพส่วนตัวและสถิติก็พัฒนาขึ้นสู่ระดับที่สูงยิ่งขึ้นจนกระทั่งได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยเมื่อเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยแล้วยังตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา และประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จมาเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้คงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้จนกระทั่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยยังฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาให้เพิ่มขึ้น และทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาพร้อมทั้งมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

ตารางที่ 7 ความสอดคล้องของปรากฏการณ์เรื่อง “ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา  
ของนักกีฬาโอลิมปิกไทย” กับทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาอื่น ๆ

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยา การกีฬา ฯ	ทฤษฎีและหลักการทาง จิตวิทยาการกีฬา	ความสอดคล้อง
<p>ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้การเรียนรู้จากตัวแบบ</li> <li>- พ่อแม่ พี่ชาย และเพื่อน</li> </ul> <p>ใช้แรงจูงใจภายนอก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โอกาสทางการเรียน</li> <li>- ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ของแบนดูรา (Bandura, 1986)</li> <li>- ตัวแบบมีผลต่อพฤติกรรม 3 ด้านคือ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- เรียนรู้พฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ๆ</li> <li>- ระวัง หรือยุติการระวังพฤติกรรม</li> <li>- มีโอกาสแสดงพฤติกรรมมากขึ้น</li> </ul> </li> </ul> <p>ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ มนุษย์ ของ มาสโลว์ (Maslow, 1970) ขั้นที่ 4 คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Esteem Needs)</li> <li>- ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) มาสโลว์ ขั้นที่ 1</li> <li>- ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) มาสโลว์ ขั้นที่ 2</li> <li>- ความต้องการความรักและความเป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging Needs) มาสโลว์ ขั้นที่ 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- ไม่ปรากฏในกลุ่ม ที่ศึกษา</li> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- ความต้องการขั้น ที่ 1- 3 ของมาสโลว์ แทรกอยู่ในส่วน บริบทของนักกีฬา คือครอบครัว (หัวข้อ 1.2 และ 1.3 หน้า 79-82) และ หน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง(หัวข้อ 3.2 3.4 และ 3.5 หน้า 87-92)</li> </ul>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยา การกีฬา ฯ	ทฤษฎีและหลักการทาง จิตวิทยาการกีฬา	ความสอดคล้อง
<p>ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็น นักกีฬาทีมชาติไทย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการ แข่งขันกีฬา</li> <li>- ใช้การฝึกเทคนิคและทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬา</li> </ul>	<p>ทฤษฎีการรับรู้เป้าหมายทางการกีฬา ของนิโคล (Nicholl's, 1984)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีเป้าหมายของความสำเร็จที่ชัยชนะ ผลการแข่งขัน(Ego Orientation)</li> <li>- การมีเป้าหมายของความสำเร็จที่ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญหรือ พัฒนาการของตนเอง (Task Orientation)</li> </ul> <p>การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2543)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้นักกีฬามีความพร้อมทางจิตใจ และเล่นกีฬาได้ดีที่สุด แสดงความ สามารถได้ดี ที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- สอดคล้อง</li> </ul>
<p>ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬา ทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการ แข่งขันกีฬาโอลิมปิก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง กับความสำเร็จ</li> <li>- ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อ ต้องการเปรียบเทียบความสามารถ ของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้</li> <li>- ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ ตนเอง</li> </ul>	<p>ทฤษฎีการรับรู้เป้าหมายทางการกีฬา ของนิโคล (Nicholl's, 1984)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีเป้าหมายของความสำเร็จที่ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญหรือ พัฒนาการของตนเอง (Task Orientation)</li> <li>- การมีเป้าหมายของความสำเร็จที่ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญหรือ พัฒนาการของตนเอง (Task Orientation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอดคล้อง</li> <li>- สอดคล้อง</li> </ul>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา ฯ	ทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยาการกีฬา	ความสอดคล้อง
- ใช้การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติ	- ความต้องการบรรลุภาวะสัจจะแห่งตน (Self- Actualization) มาสโลว์ ชั้นที่ 5	- สอดคล้อง
- ใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก	- ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) มาสโลว์ ชั้นที่ 4	- สอดคล้อง

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นความสอดคล้องของปรากฏการณ์เรื่อง "ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย" กับทฤษฎีและหลักการจิตวิทยาการกีฬาซึ่งพบว่าในความสอดคล้องของปรากฏการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา ฯกับทฤษฎีและหลักการจิตวิทยาการกีฬานั้นไม่สามารถนำทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งมาอธิบายให้ครอบคลุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงได้ แต่ต้องนำหลาย ๆ ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬามาผสมผสานเพื่ออธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นดังเช่น ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่าประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬา ฯเกี่ยวกับการใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จนั้น การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ และการตั้งเป้าหมายเพื่อพิสูจน์ตนเองมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้เป้าหมายทางการกีฬาของนิโคล(Nicholl's, 1984, 1989 cited by Cox, 2002) ในส่วนของ การมีเป้าหมายของความสำเร็จที่ความสามารถ ความเชี่ยวชาญหรือพัฒนาการของตนเอง (Task Orientation) ในขณะที่การตั้งเป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาติ และการตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีความสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ของ มาสโลว์ (Maslow, 1970) ในส่วนของความต้องการบรรลุภาวะสัจจะแห่งตน (Self-Actualization) มาสโลว์ ชั้นที่ 5 และความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) มาสโลว์ ชั้นที่ 4 ตามลำดับ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่าช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬาซึ่งนักกีฬาเรียนรู้จากตัวแบบซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวถึงตัวแบบว่ามีผลต่อ

พฤติกรรมของบุคคล 3 ด้าน คือ ช่วยให้เรียนรู้พฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ๆ มีผลทำให้เกิดการระงับหรือยุติการระงับพฤติกรรม และทำให้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมมากขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 254- 255) แต่จากการศึกษาพบว่ามีความสอดคล้อง เพียง 2 ข้อและไม่พบเกี่ยวกับตัวแบบที่มีผลทำให้เกิดการระงับ หรือยุติการระงับพฤติกรรม รวมทั้งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ในขั้นที่ 1-3 นั้นแทรกอยู่ในส่วนบริบทของนักกีฬาคือครอบครัว (หัวข้อ 1.2 และ 1.3 หน้า 79-82) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (หัวข้อ 3.2 3.4 และ 3.5 หน้า 87-92)

สรุปจากการศึกษาพบว่าปรากฏการณ์เรื่อง “ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก” กับทฤษฎีและหลักการจิตวิทยาการกีฬานั้นมีความสอดคล้องกัน แต่ต้องนำทฤษฎีและหลักการจิตวิทยาการกีฬาหลาย ๆ ทฤษฎีมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ทฤษฎีและหลักการจิตวิทยาการกีฬาอันใดอันหนึ่งมาอธิบายให้ครอบคลุมทั้งหมด

ตารางที่ 8 แนวทางการใช้จิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จ และเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ของนักกีฬาและการนำไปประยุกต์ใช้

แนวทางการใช้จิตวิทยาการกีฬา ฯ	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	การประยุกต์ใช้ในกีฬา
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จ</li> <li>- การใช้ตัวแบบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รหัส 05 หน้า 102</li> <li>- รหัส 06 หน้า 102</li> <li>- รหัส 11 หน้า 102</li> <li>- รหัส 18 หน้า 102</li> <li>- รหัส 05 หน้า 102</li> <li>- รหัส 13 หน้า 102</li> <li>- รหัส 01 หน้า 102</li> <li>- รหัส 16 หน้า 102</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึง และใกล้ชิดกับนักกีฬา เช่น บิดา มารดา พี่และเพื่อนของนักกีฬา</li> </ul>

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

แนวทางการใช้จิตวิทยา การกีฬา ฯ	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	การประยุกต์ใช้ในกีฬา
<p>- การใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ ความสำเร็จ</p> <p>- การใช้แรงจูงใจภายนอก</p> <p>- ใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬา</p> <p>- ใช้การตั้งเป้าหมาย</p>	<p>- รหัส 07 หน้า 103</p> <p>- รหัส 08 หน้า 103</p> <p>- รหัส 15 หน้า 103</p> <p>- รหัส 11 หน้า 106</p> <p>- รหัส 13 หน้า 106</p> <p>- รหัส 17 หน้า 106</p> <p>- รหัส 18 หน้า 106</p> <p>- รหัส 03 หน้า 107</p> <p>- รหัส 08 หน้า 107</p> <p>- รหัส 17 หน้า 108</p> <p>- รหัส 10 หน้า 108</p> <p>- รหัส 05 หน้า 112</p> <p>- รหัส 07 หน้า 112</p> <p>- รหัส 10 หน้า 113</p> <p>- รหัส 08 หน้า 113</p> <p>- รหัส 09 หน้า 113</p> <p>- รหัส 05 หน้า 114</p> <p>- รหัส 08 หน้า 114</p> <p>- รหัส 12 หน้า 114</p> <p>- รหัส 17 หน้า 114</p>	<p>- ควรคำนึงถึงความพึง พอใจที่นักกีฬาต้องการ จากแรงจูงใจภายนอกนั้น ๆ จึงจะทำให้แรงจูงใจภาย นอกนั้นมีประสิทธิภาพ เช่น ต้องการเป็นทีมชาติ ต้องการโอกาสทาง การศึกษา เป็นต้น</p> <p>- ควรให้นักกีฬาได้ฝึก เทคนิค และทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬาเพื่อให้มี ประสบการณ์ตรงโดยฝึก จากนักจิตวิทยา และรุ่นพี่ และนำไปใช้ในการแข่งขัน จริงเพื่อเห็นถึงประโยชน์ที่ ได้รับจากการฝึก</p> <p>- ควรตั้งเป้าหมายชัดเจน เป็นรูปธรรม ระบุแนวทางที่ สำเร็จวัดและประเมินผลได้ เป้าหมายสอดคล้องทั้ง ระยะสั้น และ ระยะยาว ตั้งอยู่บนความจริง ตาม ความสามารถที่แท้จริงของ นักกีฬา เช่น ต้องการแข่ง โอลิมปิก เป็นต้น</p>

ตารางที่ 8 (ต่อ)

แนวทางการใช้จิตวิทยาการกีฬา ฯ	ปรากฏการณ์ที่บ่งบอก	การประยุกต์ใช้ในกีฬา
		จิตวิทยาหรือเมและฝึกแบบไหนจึงเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน ก่อนที่จะทำการฝึกทักษะทางจิตวิทยาให้กับนักกีฬา

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นแนวทางการใช้จิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จ โดยการใช้ตัวแบบควรจะเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึง และใกล้ชิดกับนักกีฬา เช่น บิดามารดา พี่ และเพื่อน เป็นต้น การใช้แรงจูงใจภายนอก ควรคำนึงถึงความพึงพอใจที่นักกีฬาต้องการจากแรงจูงใจภายนอกนั้น ๆ จึงจะทำให้แรงจูงใจภายนอกนั้นมีประสิทธิภาพ ใช้การตั้งเป้าหมายควรตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม ระบุแนวทางที่จะสำเร็จได้วัดและประเมินผลได้ ควรเป้าหมายทั้งระยะสั้น และ ระยะยาว ทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขันตั้งอยู่บนความจริงตามความสามารถที่แท้จริงของนักกีฬา และใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อพัฒนาไปสู่ความสำเร็จหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของนักกีฬานั้น ควรให้นักกีฬาได้ฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อให้มีประสบการณ์ตรง โดยฝึกจากนักจิตวิทยา และรุ่นพี่และนำไปใช้ในการแข่งขันจริงเพื่อเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและต้องมีการวิเคราะห์ หรือ วินิจฉัยเสียก่อนว่าเทคนิคและทักษะของจิตวิทยาการกีฬาอะไรที่นักกีฬาต้องนำไปใช้ และควรจะมีแบบไหนฝึกอย่างไรจึงเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน