



การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา
ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์
เปรียบเทียบสมรรถนะทางการกีฬานักกีฬา
THE DEVELOPMENT OF INSTRUCTIONAL FOR THE
EXCELLENCE IN SPORTS OF SPORT SCHOOL : COMPARATIVE
ANALYSIS OF COMPETENCIES OF ATHLETES IN SPORTS

สุเทพ	เมยไธสง
อมรรัตน์	รัตนโกเศศ
พีระศักดิ์	กิ่งพุ่ม

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
ลิขสิทธิ์ของสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

ผลงานวิจัยเล่มนี้ เป็นงานวิจัยภายใต้แผนงานวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบทางพลศึกษา กีฬา และจิตวิทยาการศึกษา ที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา โดยมีรองอธิการบดี ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม นายปรีชาวัจน์ เรืองขวัญดี เป็นผู้อำนวยการวิจัย ซึ่งสถาบันการพลศึกษาจัดสรรงบประมาณสนับสนุนรวม 5 เรื่อง ได้แก่

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา
2. การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผล สมรรถภาพทาง จิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
3. กรณีศึกษากระบวนการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียนกีฬาของสถาบัน การพลศึกษา : การวิเคราะห์มูลค่าเพิ่ม
4. การพัฒนาตัวแบบบูรณาการเชิงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา ในโรงเรียนกีฬา
5. การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัด สถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถนะทางการกีฬาของนักกีฬา

ผลงานวิจัยดังกล่าว ได้มอบให้ รศ.ดร.สุเทพ เมย์ไธสง อาจารย์อมรรัตน์ รัตนโกเศศ และ อาจารย์พีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม ดำเนินการวิจัยและค้นคว้าเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ โดยคาดหวังว่าจะเป็น ประโยชน์ต่อการพัฒนาความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาและ บุคคลที่สนใจและเกี่ยวข้องต่อไป



(นายปรีชาวัจน์ เรืองขวัญดี)

รองอธิการบดีประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถนะทางการกีฬาของนักกีฬา
ผู้วิจัย	สุเทพ เมย์ไธสง อมรรัตน์ รัตนโกเศศ พีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะความสำเร็จทางการกีฬานักกีฬาในโรงเรียนกีฬา จำแนกตามสมรรถนะทางกีฬา เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้วิธีการศึกษา (Case Study) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 60 คน ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้วิธีการศึกษา (Case Study) แบบวัดความถนัดทางการเรียน (Aptitude) ความสามารถในการเรียนรู้ (Learning Ability) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) และลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา (Sport Competitive Achievement) โดยการทดสอบค่าสถิติความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว (One-Way MANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันมีระดับความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักกีฬาเหรียญทองและนักกีฬาเหรียญเงิน มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาเหรียญทองแดงและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาเหรียญทองและเหรียญเงินมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักกีฬาเหรียญทองมีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาสีสูงกว่านักกีฬาเหรียญทอง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญทาง .05 ส่วนนักกีฬาเหรียญทองกับเหรียญเงิน, นักกีฬาเหรียญเงินกับเหรียญทองแดง, นักกีฬาเหรียญทองแดงกับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน มีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE TITLE : THE DEVELOPMENT OF INSTRUCTIONAL FOR THE EXCELLENCE IN SPORT OF SPORT SCHOOL : COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETENCIES OF ATHLETES IN SPORT.

RESEARCHER : Suthep Moeithaisong
Amornrat Rattanakoses
Perasak Kingphum

ABSTRACT

The purposes of this perimental research were to study and compare the ability of learning the sport psychology, mental toughness and sport competitive achievement of athletes of sport school. The classified according to competencies in

sport for instructional using case studies. The samples consisted of athletes Gold, Silver, Bronze and athletes who participated in the tournament. The athletes in the grade 5th and 6th in sport school of Khonkhan province of 60 athletes, in the first semester of the academic year 2013, the instruments in this study consisted of plans on case study, aptitude test, learning ability test, mental toughness test and sport competitive achievement test. The statistics used to analyzing data were one-way multivariate analysis of covariance.

The results of the study were as follow :

1. The athletes had Gold, Silver, Bronze medals and athletes to compete to learn ability in sport psychology at the .05 level of nonsignificance.
2. The athletes had Gold and Silver medals for mental toughness to higher athletes Bronze and athletes to compete participated at the .05 level of significance. The athletes had Gold and Silver medal for mental toughness at the .05 level of nonsignificance.
3. The athletes had Gold medals for sport competitive achievement to higher athletes Bronze medals and athletes to compete participated at the .05 level of significance. The athletes Gold and Silver medals, the athletes Silver and Bronze medals and the athletes Bronze medals and athletes to compete participated had sport competitive Achievement at the .05 level of nonsignificance.

สารบัญ

บทที่	หน้า
คำนำ	(ก)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(ข)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
สารบัญตาราง.....	(ง)
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ความสำคัญการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา.....	8

ความสำคัญและความจำเป็นในการแข่งขันกีฬา.....	14
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ	16
การดำเนินการเตรียมทีมนักกีฬา	19
การจัดการเพื่อเข้าแข่งขันระหว่างสถาบัน.....	30
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	31
แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา.....	48
แบบทดสอบแนวคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
กลุ่มตัวอย่าง.....	
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	
แบบแผนการดำเนินการวิจัย.....	61
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	62
3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
กลุ่มตัวอย่าง.....	58
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	59
แบบแผนการดำเนินการวิจัย.....	61
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	62
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	62
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย.....	71
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	71
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผลการวิจัย	72
ข้อเสนอแนะ	74

บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก.....	81
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	89

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสามารถทางการเรียนรู้ของนักกีฬา	65
2 แสดงการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว (One-Way MANCOVA)	65
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียวระหว่างกลุ่มเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดงและกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน	66
4 ผลการทดสอบภายหลังโดยการเปรียบเทียบพหุคูณเป็นรายคู่ โดยใช้ Hotelling T^2	67
5 การเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดงและเข้าร่วมการแข่งขันด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ	68
6 ผลการทดสอบภายหลังโดยการเปรียบเทียบพหุคูณเป็นรายคู่โดยใช้ Hotelling T^2	69
7 การเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน ด้านลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา.....	70

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นโรงเรียนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนนักเรียนและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านการกีฬาให้ได้รับการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ ทั้งนี้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545) ในมาตรา 10 บรรค 4 ที่ระบุว่า “การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น” ในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนกีฬา จึงนับว่าเป็นการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษอย่างเหมาะสมตามเจตนารมณ์ที่ต้องการของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

จากข้อมูลในด้านจำนวนการอ่านออกเขียนได้ของประชากรในประเทศไทย อาจเป็นดัชนีอย่างหนึ่งที่ชี้ผลสำเร็จของความทั่วถึงในระบบการจัดการศึกษาปกติ คุณภาพของการจัดการศึกษาพิเศษก็ถือว่าเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญทางการศึกษาและศักยภาพของเทคโนโลยีในขณะที่การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษก็เป็นดัชนีบ่งชี้แนวโน้มความเจริญหรือสมรรถนะของประเทศนั้น ในอนาคตการจัดการศึกษาสำหรับเด็กกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งที่หลายสังคมระบุว่าเป็นการลงทุนที่ได้ผลตอบแทนสูงสุดของประเทศ แต่สำหรับนักการศึกษาแล้วการจัดการศึกษาให้กับเด็กกลุ่มนี้มีคุณค่ามากกว่าประเด็นของผลตอบแทนต่อแผ่นดินเท่านั้น อานิสงส์ดังกล่าวจะได้กับวงการศึกษาคือเรื่องของสิทธิความเท่าเทียม มนุษยธรรม และการยกระดับคุณภาพการศึกษาสำหรับเด็กทั่วไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าการจัดการศึกษาพิเศษสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬานั้น ยิ่งทำให้พลเมืองของประเทศเกิดการพัฒนาคูณภาพมากยิ่งขึ้น ตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การจัดและดำเนินการกีฬาเพื่อให้ผู้เล่นได้เล่นกีฬาในวิธีการที่ถูกต่อนั้นจะทำให้บุคคลได้มีการพัฒนาทั้งในด้าน (1) การมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้น (2) การมีทักษะการกีฬาดีขึ้น (3) การมีความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬาดีขึ้น (4) การมีคุณธรรมประจำตัวมากขึ้น และ (5) การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้นพร้อม ๆ กันด้วย จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคนทางด้านการกีฬานั้นเป็นการพัฒนาคูณภาพชีวิตที่ดีต่อสังคมและประเทศชาติ ยิ่งเป็นการพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษแล้วยิ่งจะเพิ่มการพัฒนาให้เกิดขึ้นได้มากขึ้น

Marland (1972) ได้กล่าวถึงเด็กที่มีความสามารถพิเศษว่า เป็นเด็กที่มีศักยภาพหรือผลสัมฤทธิ์ด้านใดด้านหนึ่งดังต่อไปนี้ ภูมิปัญญาทั่วไป (General Intellectual Ability) ความสามารถทางการเรียนสาขาใดสาขาหนึ่ง (Specific Academic Aptitude) ความคิดสร้างสรรค์สูง (Creative or Productive Thinking) ความสามารถในการเป็นผู้นำ (Leadership Ability) ความสามารถในการ

ศิลปะ และดนตรี (Visual and Performing Arts Ability) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส (Psychomotor Ability)

Renzulli (1978) กล่าวว่า เด็กปัญญาเลิศต้องประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการที่เรียกว่า หลักทฤษฎีสามห่วง (Renzulli's Three-Ring Model) คือ ต้องมีความสามารถเหนือเกณฑ์เฉลี่ย (Above Average Ability) ความมานะมุ่งมั่น (Task Commitment) และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creativity)

Maker (1982) เขียนไว้ว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษเป็นเด็กที่มีอารมณ์อ่อนไหว มีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเรียนรู้สร้างสรรค์หรือเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เด็กเหล่านี้ชอบการได้ลงมือสำรวจ สังเกต และทำการทดลองทุกวิธีการของการเรียนรู้ สามารถเรียนรู้เนื้อหาวิชาที่มีความหลากหลายนี้ให้เกิดความเข้าใจ มีความคิดที่ลึกซึ้งขึ้น และสร้างความคิดรวบยอดได้ดี ซึ่งบุคคลิกลักษณะเหล่านี้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรให้มีความหลากหลายและท้าทายมากขึ้น

อุษณีย์ โพธิสุข (2537) ได้กล่าวถึงเด็กที่มีความสามารถพิเศษว่าโดยปกติแล้วเด็กกลุ่มนี้จะมีลักษณะพิเศษบางประการที่สังเกตได้ในเรื่องของความสนใจ ความถนัด ความอยากรู้อยากเห็นหรือบางคนอาจชอบหลากหลายลักษณะผสมผสานกัน แต่บางคนไม่แสดงออก ซึ่งอาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมหรือขาดการกระตุ้นที่เหมาะสม หรือจากปัจจัยอื่น ๆ จึงมักถูกสรุปว่าเด็กเหล่านี้ไม่ใช่เด็กที่มีความสามารถพิเศษจึงละเลยไม่สนใจความรู้สึกลึกและความต้องการของเด็กเหล่านี้ไป

จากคำจำกัดความของนักการศึกษาหลากหลายท่านข้างต้น สรุปได้ว่าเด็กที่มีความสามารถพิเศษหมายถึง เด็กที่มีความสามารถสูงทางสติปัญญาหรือความถนัดเฉพาะด้าน ซึ่งแยกออกเป็นสองประเภท คือ เด็กที่มีสติปัญญาเป็นเลิศ (The gifted child) หมายถึง เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าปกติ และเด็กที่มีความถนัดเฉพาะด้าน (The talented child) หมายถึง เด็กที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะสาขาใดสาขาหนึ่งหรือมากกว่า สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬานั้นก็เป็นเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาระดับสูงมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น เพราะการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น อาจกล่าวได้ว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ด้วยกัน ได้แก่ สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา องค์ประกอบดังกล่าวสามารถอธิบายแต่ละประเด็นได้ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไชย. 2542)

สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้จักเทคนิคและกลยุทธ์ กุศโลบายในการกีฬา ก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับต่ำ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลัง การประสานงานมือ มือกับอุปกรณ์ เป็นต้น

สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมความเครียด ความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การสร้างจินตภาพ ความคิดในทางบวก ความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จ เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจเป็นการเตรียมเรื่องของจิตวิทยาการศึกษา

องค์ประกอบทั้งสามประการนี้ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพราะสมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬาจะเป็นองค์ประกอบโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกทักษะ การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะได้เท่าถึงระดับที่ตนเองเรียนรู้และฝึกหัดมานั้น จะต้องอาศัยการสร้างหรือฝึกหัดสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่งด้วย ยิ่งกว่านั้น ในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาจะต้องมีความพร้อม มีเป้าหมาย มีการควบคุมอารมณ์และสมาธิ ให้มีความเข้มแข็งและแน่วแน่ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาก็จัดเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองจะมุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จะต้องเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย จึงจะทำให้ นักกีฬาแสดงระดับทักษะในขั้นสูง และสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงจะสามารถประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้สูงสุด จิตวิทยาการศึกษาจึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

ในการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัย (ผู้สอน) ได้นำความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) มาพัฒนาและส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา โดยใช้กรณีศึกษากับการเรียนการสอน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หรือใจนักสู้ (Loehr. 1986) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่กระทำในสถานการณ์ที่เครียดได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป นักกีฬาที่สู้คือนักกีฬาที่วางใจตนเองและควบคุมสถานการณ์กดดันไปในทางบวกเร้าที่ดี ทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่าความกลัวที่

จะล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่มีความกลัวกับความล้มเหลวจะทำให้นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่าที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวว่าทุกคนจะต้องติเตียน ถ้าเล่นผิดพลาดแม้ว่าจะเป็นทีที่ทราบกันทั่วไปอย่างชัดเจนว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญมากขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ในระยะเริ่มแรกของการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดย Loehr (1986) ได้ศึกษาในกลุ่มนักกีฬาและโค้ช ซึ่งต่างก็ยอมรับว่าอย่างน้อยที่สุด 50% ของความสำเร็จนั้นมาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ทางด้านจิตใจที่สะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff (1987) แสดงให้เห็นว่า บรรดาโค้ช ต่างก็รู้สึกว่าการเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญยิ่งต่อความก้าวหน้า ไปสู่การประสบความสำเร็จในขณะที่ Norris (1999) ให้ความสำคัญต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในการพัฒนานักกีฬาสู่ระดับแชมป์เปี้ยน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องสมมติขึ้นจากความเป็นจริงก็ได้ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์หรืออภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบนี้เป็นการฝึกให้ผู้เรียนแสดงความรู้ที่เชื่อมโยงและถ่ายโอนเพื่อนำไปแก้ปัญหาในสภาพเหตุการณ์จริงได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษาเป็นนวัตกรรมการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยเชื่อมโยงและถ่ายโอนระหว่างจิตวิทยาการกีฬา โดยเฉพาะความเข้มแข็งทางจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬา กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษาที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้เพื่อเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทางด้านกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา จำแนกตามสมรรถนะทางกีฬา เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้วิธีกรณีศึกษา (Case Study)
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ระหว่างสมรรถนะทางกีฬา เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้วิธีกรณีศึกษา (Case Study)

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา เพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่เป็นนักกีฬาในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) ที่มีสมรรถนะทางการกีฬาในระดับชาติขึ้นไป โดยแยกดังนี้

1.1 นักกีฬาเหรียญทอง	จำนวน	15	คน
1.2 นักกีฬาเหรียญเงิน	จำนวน	15	คน
1.3 นักกีฬาเหรียญทองแดง	จำนวน	15	คน
1.4 นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน	จำนวน	15	คน

2. ขอบเขตของเนื้อหาสาระในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) ดังนี้

2.1 องค์ประกอบบางประการที่มีผลต่อความสามารถทางการกีฬา	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.2 บุคลิกภาพของนักกีฬาที่พึงประสงค์	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.3 แรงจูงใจกับนักกีฬาที่ควรจะมี	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.4 แรงกระตุ้นบางประการกับความสามารถทางการกีฬา	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.5 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.6 การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง
2.7 การเตรียมความพร้อมทางจิตใจนักกีฬา	จำนวน 2 ½ ชั่วโมง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) สำหรับนักกีฬา 4 กลุ่ม ประกอบด้วย (1) กลุ่มเหรียญทอง (2) กลุ่มเหรียญเงิน (3) กลุ่มเหรียญทองแดง และ (4) กลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน (ไม่ได้เหรียญ)

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- (1) ความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา
- (2) ความเข้มแข็งทางจิตใจ

(3) ความสำเร็จทางการกีฬา

3.3 ตัวแปรร่วม ได้แก่ ความถนัดทางการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัย

1. การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียน (นักกีฬา) ได้ศึกษากรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ทางการศึกษาโดยการอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ หรือจากการชมเรื่องจริงทางการกีฬาจากซีดี แล้วนำมาวิเคราะห์ อภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อมูล แล้วร่วมกันสรุปเป็นแนวคิดทางด้านสมรรถภาพทางจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬา โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ได้แก่ ขั้นเตรียม ขั้นนำเสนอ ขั้นศึกษาและอภิปราย ขั้นสรุปผล

2. ความสามารถทางการเรียนรู้ (Learning Capacities) หมายถึง คະแนนที่เกิดจากความสามารถของการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาหลังจากการเรียนการสอนโดยใช้วิธีกรณีศึกษา

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง คุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาที่สามารถเผชิญต่อสถานการณ์หรือความยากลำบากต่าง ๆ ได้ทางการกีฬาที่มีต่อการบรรลุเป้าหมายสามารถเชื่อมโยงที่จะแสดงพฤติกรรมในการเคลื่อนไหวและความสามารถทางการกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความสำเร็จทางการกีฬา (Sports Competitive Achievement) หมายถึง ความเชื่อที่นักกีฬาประเมินตนเองเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายทางการกีฬา ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่มีต่อความรักมุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น รางวัลและชื่อเสียงที่ได้รับจากการเล่นกีฬา การควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

5. สมรรถนะทางกีฬา (Sports Competencies) หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาที่แสดงหรือปรากฏออกมาให้เห็นโดยได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย เหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง และได้เข้าร่วมการแข่งขัน (ไม่ได้รับเหรียญ)

6. ความถนัดทางการเรียน (Aptitude) หมายถึง ความสามารถทางสมองของบุคคล (นักกีฬา) ที่เกิดจากการฝึกฝนจนมีประสบการณ์และทักษะทำให้บุคคลนั้นมีความสำเร็จในการเรียนซึ่งสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียน

7. นักกีฬา หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น สังกัดสถาบันการพลศึกษา และเป็นนักกีฬาในระดับชาติ ได้รับรางวัลเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง และได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬา

8. ความเป็นเลิศทางการกีฬา หมายถึง ระดับสูงสุดของความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน (นักกีฬา) ในโรงเรียนกีฬา โดยโรงเรียนกีฬาทุกแห่งต้องพัฒนานักกีฬาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลจนถึงระดับคุณภาพสูงสุด (Best Quality) จึงจะนับได้ว่ามีความเป็นเลิศ (Excellence) โดยจัดเป็นเป้าหมายของโรงเรียนกีฬา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา

1. ความหมาย

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องสมมติขึ้นจากความเป็นจริง โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์หรืออภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบนี้เป็นการฝึกให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการหลากหลาย สามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ให้กว้างขวางและนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้

วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์ (2544) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา คือ กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดโดยให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติจากความเป็นจริงและตอบประเด็นคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นแล้วนำคำตอบและเหตุผลที่มาของคำตอบมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปรายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์มุ่งช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริง เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ความคิดของผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้น

ฉันทนา ภาคบงกช (2518) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาว่าเป็นการนำเอาสภาพเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาซึ่งอาจเกิดขึ้นจริงมาศึกษา กรณีศึกษาที่นำมาศึกษาควรใช้การส่งเสริมจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของมนุษย์ ค่านิยมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กรณีศึกษาควรเหมาะสมกับผู้เรียน มีความละเอียดชัดเจนพอที่จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นปัญหาอย่างกระจ่าง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจและมองปัญหาอย่างถ่องแท้ รู้สึกเห็นจริงเห็นจังกับเรื่องจนคิดว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกรณีศึกษา หรือคิดว่าเป็นปัญหาของตนเองผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระในการแก้ปัญหา เป็นการช่วยให้ผู้เรียนแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผลและมีประสิทธิภาพ

จากความหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เรื่องราวจากเรื่องจริงหรือสมมติสภาพการณ์เรื่องราว หรือสภาพของปัญหาเป็นกรณีศึกษาโดยรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ อภิปรายแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้

2. จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา

เอกรินทร์ สีมหาศาล (2545) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา มีได้มุ่งเน้นที่คำตอบใดคำตอบหนึ่งแต่ต้องการให้ผู้เรียนเห็นคำตอบและเหตุผลที่หลากหลายอันจะช่วยให้การตัดสินใจมีความรอบคอบขึ้น

3. ประเภทของกรณีศึกษา

- 3.1 ประเภทเรื่องเล่า
- 3.2 ประเภทเรื่องสั้น
- 3.3 ประเภทข่าวหนังสือพิมพ์
- 3.4 ประเภทเรื่องราวติดต่อ
- 3.5 ประเภทบทสนทนาหรือคำพูด
- 3.6 ประเภทรูปภาพซึ่งต่อเนื่องเป็นเรื่องราว

4. องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกรณีศึกษา

ชูศักดิ์ สิงห์อุตร (2532) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกรณีศึกษาว่า การศึกษากรณีศึกษาให้ได้ผลดีนั้นจะต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นเทคนิคที่มีคุณค่าที่สุดอย่างหนึ่งที่น่ามาใช้ในการจัดกลุ่มแบบประชาธิปไตย เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเป้าหมาย การวางแผนและการประเมิน ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รับผิดชอบร่วมกัน ยอมรับและเคารพในสิทธิของผู้อื่น การอภิปรายจึงเป็นเทคนิคที่สำคัญต่อการศึกษาในวิชาสังคมศึกษา

2. การระดมสมอง (Brain Storming) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นจำนวนมากในระยะสั้น ยังเป็นกระบวนการให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ทุก ๆ ความคิดที่เสนอมาจะถูกบันทึกโดยไม่มีการวิจารณ์ จัดเป็นปริมาณความคิด ต่อจากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา ตัดสินนำไปใช้แก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง พรณิ บุญประกอบ (2528 : 33) ได้กล่าวถึงการระดมสมอง ไว้ดังนี้

- 2.1 การระดมสมองมุ่งเน้นด้าน “ปริมาณ” ของความคิด เพื่อให้ได้ความคิดมากที่สุด ในขั้นนี้ไม่ได้เน้นคุณภาพ เพราะจะมีการเลือกความคิดเหล่านี้ในภายหลัง

- 2.2 ให้โอกาสทุกคนมีอิสระโดยไม่ต้องเกรงว่าจะซ้ำกับความคิดของคนอื่นหรือความคิดที่ผิดหรือไม่เข้าเรื่อง

- 2.3 ถ้ายังคิดไม่ออก ให้พยายามติดต่อจากข้อเสนอแนะของผู้อื่น เพราะความคิดของผู้อื่นจะช่วยให้กระตุ้นความคิดฟุ้งฟรุ้งออกมา

- 2.4 ต้องระงับการวิจารณ์ความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ว่ากรณีใด ๆ เพราะจะเป็นการสกัดกั้นความคิดเห็นของคนอื่น

3. กระบวนการคิดแก้ปัญหาจากสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนมีหน้าที่ที่จะต้องร่วมกันแก้ปัญหาด้วยกระบวนการที่มีระบบ ดังได้เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหา ดังนี้

3.1 ทำความเข้าใจปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น มองให้ชัดว่าอะไรเป็นตัวปัญหาหรืออุปสรรค

3.2 อภิปรายถกเถียงปัญหานั้น รวมทั้งวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุที่มาของปัญหา

3.3 เสนอวิธีแก้ปัญหาร่วมกันโดยการรวบรวมวิธีการทุกอย่างที่พอจะแก้ไขได้

3.4 อภิปรายคัดเลือกวิธีที่เห็นว่าได้ผลมากหรือน้อย โดยเรียงลำดับความสำคัญความสามารถแก้ปัญหาของวิธีนั้น ๆ

3.5 ตัดสินใจร่วมกันตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายหรือรับผิดชอบ

3.6 วางแผนการทำงานเพื่อแก้ปัญหาหรืออุปสรรคให้สอดคล้องกับแผนหรือวิธีการที่วางไว้

3.7 ลงมือปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายหรือรับผิดชอบ

3.8 สรุปประเมินผลการแก้ปัญหานั้น ๆ เพื่อปรับปรุงการแก้ปัญหาในครั้งต่อไป

5. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กรณีศึกษาควรมีสาระ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามจุดประสงค์ อาจเป็นกรณีที่เกิดขึ้นจริงหรือใกล้เคียงความเป็นจริง ซึ่งในกรณีนั้นมีสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งอยู่ เช่น ปัญหาด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งอาจนำมาจากแหล่งข้อมูล เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือนำเสนอด้วยสื่อดังกล่าว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษามีขั้นตอนดังต่อไปนี้

5.1 ชี้นำเสนอกรณีศึกษา

5.1.1 เป็นขั้นที่ผู้สอนเสนอกรณีศึกษาและประเด็นคำถามสำหรับผู้เรียนอภิปรายซึ่งผู้สอนได้เตรียมไว้

5.1.2 วิธีการนำเสนอสามารถทำได้หลายวิธี เช่น พิมพ์เป็นเอกสารแจกให้อ่านเล่ากรณีศึกษาให้ฟัง หรือนำเสนอโดยใช้สื่อ เช่น วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น

5.1.3 ผู้สอนอาจใช้กรณีศึกษาที่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ แต่กรณีนี้ผู้สอนต้องมีความชำนาญในการวิเคราะห์กรณีศึกษา และตั้งประเด็นคำถามสำหรับการค้นหาคำตอบและการอภิปรายได้รวดเร็ว

5.2 ขั้นการศึกษากรณีศึกษาและอภิปราย

- 5.2.1 แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสม
- 5.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นคำถามเพื่อให้ได้ข้อสรุปของกลุ่มย่อย
- 5.2.3 นำเสนอผลการอภิปรายระหว่างกลุ่มเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อนึ่ง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาหรือกรณีตัวอย่างนี้มีได้มุ่งที่คำตอบใดคำตอบหนึ่ง คำถามสำหรับการอภิปรายนี้จึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดอย่างชัดเจนแน่นอน แต่ต้องการให้ผู้เรียนเห็นคำตอบและเหตุผลที่หลากหลายซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดที่กว้างขวางขึ้น ดังนั้นการอภิปรายจึงควรมุ่งประเด็นไปที่เหตุผลหรือที่มาของความคิดที่ผู้เรียนใช้ในการแก้ปัญหาเป็นสำคัญ

5.3 ขั้นสรุปผลการเรียนรู้

5.3.1 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายคำตอบ ปัญหา มุมมอง และวิธีการแก้ปัญหาของผู้เรียนและสรุปสาระสำคัญหรือข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้

5.3.2 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การทำแบบทดสอบ การตรวจผลงาน การสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา มีขั้นตอนดังภาพประกอบที่ 1

6. ข้อดีและข้อจำกัด

ข้อดีและข้อจำกัดของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา มีดังนี้

6.1 ข้อดี

6.1.1 ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเผชิญปัญหาจากสถานการณ์จริง ได้ฝึกแก้ปัญหาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้เป็นอย่างดี

6.1.2 ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหาช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองกว้างไกลขึ้น

6.1.3 ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้สูงและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

6.2 ข้อจำกัด

6.2.1 กรณีที่กลุ่มผู้เรียนมีความรู้และประสบการณ์ไม่แตกต่างกันจะทำให้การเรียนรู้ไม่กว้างขวางเท่าที่ควร

6.2.2 ถ้าประธานหรือผู้นำกลุ่มขาดความสามารถในการเป็นผู้นำ จะทำให้การเรียนรู้ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

7. ประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา

จิตร สิ้นศิริ (2527 : 4) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาไว้ดังนี้

1. ทำให้ผู้เรียนสามารถเผชิญปัญหามากมายในเวลาจำกัด
 2. ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนและมีความกระตือรือร้น
 3. ทำให้ผู้เรียนสนุกสนาน ตื่นเต้น ไม่เบื่อหน่าย
 4. ทำให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น
 5. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนแจ่มชัด
 6. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความร่วมมือโดยไม่คิดถึงการแข่งขัน
 7. ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เรียนอย่างรอบคอบ
- อภิปรายปัญหาได้ลึกซึ้ง มีหลักการ เหตุผล คุณธรรม และมองทิศทางและแนวคิดของตนเองได้ดี
8. ทำให้ผู้เรียนได้พบปัญหาต่าง ๆ ก่อนที่จะเกิดกับชีวิตจริง
 9. ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำปัญหาที่ยุ่งยากให้ง่ายขึ้น
 10. ทำให้ครูเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้แนะแนวทาง
 11. เป็นการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบ
 12. ใช้แนวทางกระบวนการตัดสินใจในการแก้ปัญหาในอนาคต
 13. การตัดสินใจปัญหาแม้จะผิดพลาดก็ไม่ทำให้เกิดผลเสียหายจริง แต่เป็นบทเรียนที่จะสอนให้รู้จักการปรับปรุงต่อไป

8. ข้อเสนอแนะในการสร้างกรณีศึกษา

สมพงษ์ จิตระดับ (2527) ได้กล่าวถึงการสร้างกรณีศึกษาไว้ว่ากรณีศึกษาเป็นสื่อที่สร้างขึ้นง่าย มีสาระ น่าสนใจ ครูสามารถสร้างกรณีศึกษาได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงหรือมีส่วนใกล้เคียงกับการดำเนินชีวิตของสังคม
 2. เป็นเรื่องที่ยังหาข้อสรุปไม่ได้ มีประเด็นที่ต้องใช้ความคิดเห็นหลาย ๆ ฝ่าย
- ทางเลือกของความคิดเห็นหรือคำตอบมีหลายแนวทางและเปิดกว้าง
3. สอดคล้องกับเนื้อหาทางจริยธรรม เหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของผู้เรียน
 4. มีสาระน่าสนใจ สนุกสนาน แทรกข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์
 5. ปรับเน้นกิจกรรมที่แสดงออกและเคลื่อนไหวได้
 6. ท้ายสุดของกรณีศึกษาจะต้องมีคำถามหรือประเด็นที่ใช้ในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

9. กระบวนการและลำดับขั้นตอนของการนำกรณีศึกษาไปใช้ในการเรียนการสอน (สมพงษ์ จิตระดับ. 2527) ดังนี้

9.1 ศึกษาแยกแยะหัวข้อคุณธรรมที่ต้องการสอน เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความคิดรวบยอด การศึกษาเพิ่มเติมคุณธรรมที่ช่วยส่งเสริมคุณธรรมที่ต้องการเน้น

9.2 คัดเลือกข่าว เรื่องราว ตัวอย่างเหตุการณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับคุณธรรมที่ต้องการสอน ปรับให้เข้ากับวัย ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมของผู้เรียน

9.3 การกำหนดขั้นตอนการนำไปใช้ จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนของการแสดงออกวางแผนขั้นตอนการทำงานต่าง ๆ

9.4 การนำไปใช้ในห้องเรียนตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูได้วางไว้ตั้งแต่ต้น หาแนวทางขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนให้รัดกุม

9.5 เพิ่มเติมเนื้อหา เอกสาร เสริมประสบการณ์ แบบประเมินผลตนเอง

9.6 แนวทางสรุปและประเด็นที่นักเรียนควรจะได้รับ ครูผู้สอนสรุปและตั้งคำถามนำเพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปความคิด สาระสำคัญของเรื่องที่นำมาสอนได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่

ความสำคัญและความจำเป็นในการแข่งขันกีฬา

การกีฬาในปัจจุบันได้ถูกคิดค้นขึ้นมาใช้เล่นมากมายและได้สนองตามภาวะและฐานะของผู้ที่รู้ใจในทุกระดับ จนทำให้การกีฬาได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก และเพื่อเป็นการส่งเสริมการกีฬาให้แพร่หลายยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะต้องนำวิธีการในรูปแบบต่าง ๆ มาใช้ เช่น การสอนในระดับโรงเรียน มหาวิทยาลัย การออกกฎใช้บังคับในสถานศึกษาต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการสร้างสนามกีฬาสาธารณะตามแหล่งชุมชนต่าง ๆ และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การจัดการแข่งขันกีฬานั้นนับได้ว่าเป็นส่วนสำคัญมากที่สุดที่แทบจะว่าได้ เพราะจะเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนที่เข้าร่วมการแข่งขันได้พิสูจน์ถึงความสามารถของคนอื่น ๆ โดยกฎ กติกา เป็นข้อยึดถือเมื่อผู้เข้าร่วมการแข่งขันได้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ทุกประการแล้ว เขาเหล่านั้นจะได้รับสิ่งที่ติดตามมานอกเหนือจากการมีสมรรถภาพดีแล้ว คือ เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รักความสามัคคีปรองดอง ตลอดจนมีขันติและกล้าหาญ

การกีฬามีประโยชน์หลายด้านและสมควรที่จะส่งเสริมในทางที่ถูกต้องในหลักการกีฬาเป็นสิ่งที่มิจุดประสงค์พื้นฐาน เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคี และเพื่อให้มีคุณภาพของมนุษย์ดีขึ้นมา เวลานี้การกีฬานับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วยคือ ในทางสังคมทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติในสิ่งที่เป็ประโยชน์ในทางสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาหลายประการ ดังนี้

1. ผู้แข่งขันได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. ทำให้มีความสุขสนุกสนาน มีความรัก สามัคคีกลมเกลียวกัน
3. ทำให้มีความรักในความยุติธรรมและเชื่อมั่นในตัวเอง

4. ทำให้มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ มีความเป็นระเบียบ
5. มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ สามารถที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
6. ทำให้มีความอดกลั้นและยับยั้งชั่งใจตนเอง

ณัฐ อินทรปาณ (2526) ได้กล่าวว่าการแข่งขันกีฬานับเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีส่วนช่วยพัฒนาคนในชาติเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ช่วยให้ผู้ที่เล่นกีฬาหรือเข้าร่วมแข่งขันกีฬามีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน สามารถประกอบกิจการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของหมู่คณะ ทำให้กิจกรรมหรือการทำงานทุกอย่างไม่ว่าจะมีความยากแสนยากหรือมีอุปสรรคสักเพียงใดก็จะบรรลุผลสำเร็จได้

สำออง พ่วงบุตร (2523 ; อ้างถึงใน ศรีประสิทธิ์ ทิพโม, 2553) ได้กล่าวถึงการจัดการแข่งขันกีฬานั้น นับว่ามีบทบาทสำคัญยิ่งนอกจากจะเป็นสื่อในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยที่ดีแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ช่วยฝึกให้คนมีน้ำใจนักกีฬา มีความกล้า มีความคิดริเริ่ม มีความเคารพต่อหน้าที่ และสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง อีกทั้งยังทำให้มีความสามัคคีกลมเกลียวกันอีกด้วย

อรุณ บริติติลล (2538) ได้ให้ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาตอนหนึ่งว่า นักกีฬาทั้งในอดีตและปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การกีฬามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ความมั่นคงของครอบครัว ชุมชน สังคมของประเทศและโลก กล่าวคือ การที่คนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นนักกีฬา เสียสละตามอุดมคติของการกีฬาย่อมจะเสริมสร้างให้คนมีร่างกายแข็งแรง เป็นพลเมืองดี มีความหมายกว้างขวางมาก ใครก็ตามที่ได้ชื่อว่าเป็นพลเมืองดีจึงน่าจะเป็นคนในอุดมคติของชุมชนนั้น ๆ ดังนั้น ประเทศชาติหรือสังคมในโลกนี้ จึงมีความมุ่งหวังอยากจะให้พลเมืองตามอุดมคติ การกีฬามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการเป็นพลเมืองดีในอุดมคตินั้น จะได้จากการกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เพราะนอกจากจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาสภาพของประเทศอีกด้วย กล่าวคือทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของแต่ละชาติจะเจริญรุ่งเรืองเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของคนในชาติ ถ้าคนในชาติมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มความสามารถ ผลผลิตต่อบุคคลสูง ผลรวมในระดับประเทศก็สูง เศรษฐกิจของประเทศก็ดี และมั่นคง ตรงกันข้ามถ้าประชากรมีความอ่อนแอประสิทธิภาพการทำงานต่ำ ผลรวมของผลผลิตก็จะต่ำตามไปด้วย ฉะนั้น กล่าวได้ว่าการกีฬามีส่วนในการพัฒนาสมรรถภาพของคนในชาติให้มีประสิทธิภาพสูงซึ่งจะส่งผลทำให้ภาวะเศรษฐกิจสูงตามไปด้วย

ดังนั้น การดำเนินการเตรียมทีมนักกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการเตรียมนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ถ้ามีการเตรียมทีมนักกีฬาดีเกี่ยวกับวิธีการ รูปแบบ เทคนิคและแทคติกดีพร้อม การเข้าร่วมแข่งขันก็จะประสบความสำเร็จ นำชัยชนะและสร้างชื่อเสียงให้แก่สถาบัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ

1. ความหมายการจัดการ

ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการจัดการ เช่น

พินิจจรรย นามวัฒน์ (2541) ได้ให้คำนิยามคำว่า การจัดการ (Management) ไว้ว่า การจัดการ คือกระบวนการจัดกิจกรรมหรือการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในอันที่จะเชื่อมั่นได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปในแนวทางที่จะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าที่อันที่จะสร้างและรักษาไว้ซึ่งสภาวะที่จะเอื้ออำนวยต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ด้วยความพยายามร่วมของกลุ่มบุคคล

มัลลิกา ต้นสอน (2544) ได้ให้คำนิยามคำว่า การจัดการ หมายถึง กระบวนการในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลโดยการสั่งการและการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

ในการจัดการที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้ นั้น พอสรุปความหมายและดำเนินงานในลักษณะต่าง ๆ คือ

การจัดการ เป็นการดำเนินงานหรือกระบวนการใด ๆ ของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ร่วมกัน โดยคำนึงถึงการจัดสรรทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดและมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. มีเป้าหมาย (Goals) มีชัดเจน
2. มีทรัพยากรในการบริหาร (Management Resources) ที่มีจำกัด
3. มีการประสานงานระหว่างกัน (Co-Ordinate)
4. มีการแบ่งงานกันทำ (Division)

หน้าที่ทางการบริหาร (Management Functions)

องค์การทั้งที่เป็นองค์การทางธุรกิจและองค์การสาธารณะต่าง ๆ ถูกจัดตั้งขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกในองค์การและเป้าหมายขององค์การ ซึ่งมีแตกต่างกันไปแต่ละองค์กร แต่หน้าที่ในการจัดการของผู้บริหารในองค์การไม่ว่าจะเป็นองค์การประเภทใดต้องทำหน้าที่หรือหลักการจัดการคือ POSDC ดังนี้

การวางแผน (Planning) คือ การคิดหาวิธีการหรือการกำหนดวิธีการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ใครบ้าง ทำเมื่อไร เพื่ออะไร เพื่อให้บรรลุความต้องการ

การจัดองค์การ (Organizing) คือ การจัดรูปโครงสร้างขององค์การ กำหนดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในองค์การ ตำแหน่ง หน้าที่ต่าง ๆ สายการบังคับบัญชา

การจัดคนทำงาน (Staffing) คือ การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Management) เพื่อให้ได้บุคคลที่ทำงานมีประสิทธิภาพ และการบำรุงรักษาพนักงาน

การสั่งการ (Directing) คือ การพยายามที่จะให้พนักงานทำงานให้เป็นไปตามเป้าหมายขององค์การ

การควบคุม (Controlling) คือ การกำกับดูแลหรือการบังคับให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายขององค์การ

2. แนวความคิดทางกระบวนการจัดการ

แนวความคิดของกลุ่มผู้บริหารที่พิจารณาเห็นว่าประสิทธิภาพขององค์การที่จะเพิ่มขึ้นได้โดยการปรับปรุงกระบวนการการบริหาร ซึ่งนำไปสู่การที่จะทำให้องค์การเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด มีการกำหนดกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในองค์การ

2.1 เฮนรี ฟาโยล์ (Henri Fayol. 1841-1925)

ฟาโยล์ เป็นวิศวกรเหมืองแร่ชาวฝรั่งเศส และเป็นผู้อำนวยการของบริษัทเหมืองแร่ “Comambault Coal Mining Co.” เขาได้ค้นพบกิจกรรมต่าง ๆ ในวงการอุตสาหกรรม เขาได้เสนอเกี่ยวกับการบริหารนั้น และได้ตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 1916 เรื่อง “Administration Industrielle et Generate” และต่อมาหนังสือของฟาโยล์ได้ถูกนำมาแปลเป็นภาษาอังกฤษเป็นครั้งแรก ชื่อ “General and Industrial Management”

ฟาโยล์ สนใจในการวางรากฐานเพื่อการสร้างประสิทธิภาพให้กับองค์การ สามารถพัฒนาผลผลิตของคอนงานให้ดีขึ้นได้ โดยการให้ความสนใจต่อภารกิจทางการบริหารของฝ่ายจัดการ

ฟาโยล์ เน้นว่าการจัดการจัดการด้านนี้เป็นการจัดที่สำคัญที่สุด เพราะการวางแผนเป็นกระบวนการทำนายเหตุการณ์ในอนาคต เพื่อจะสามารถยืดหยุ่นและมีความต่อเนื่องได้ ในด้านการจัดองค์การจะเป็นการกำหนดโครงสร้างวัสดุและบุคลากร โดยให้มีการสั่งการต่อบุคลากร มีการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการกับคนงาน ภายใต้การประสานงานและการควบคุมเพื่อให้องค์การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

หลักการหรือภารกิจจัดการที่สำคัญที่ฟายล์ได้กำหนดไว้ 5 ประการ คือ (1) การวางแผน (Planning) (2) การจัดองค์กร (Organizing) (3) การบังคับบัญชา (Command) (4) การประสานงาน (Co-Ordination) และ (5) การควบคุม (Control) ในการดำเนินงานบริหารงานนั้นหลักการของฟายล์จะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้จัดการในองค์กร

2.2 ลูเธอร์ กุลลิค และลินดอลล์ เออร์วิค (Luther Gulick and Lyndall Urwick. 1892)

กุลลิค เป็นศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ส่วนเออร์วิคเป็นที่ปรึกษาด้านการจัดการ เออร์วิคได้พยายามรวมหลักฐานความคิดของศาสตร์การจัดการเข้ากับหลัก ฟาร์โยล์ โดยพัฒนาแนวคิดประสิทธิภาพในการทำงานให้เกิดขึ้น

กุลลิค ได้เสนอแนวคิดในการจัดการซึ่งเป็นหน้าที่ของฝ่ายบริหารจะต้องดำเนินการ ซึ่งเรียกว่า หลัก POSDCoRB คือ

P (Planning) การวางแผน เป็นการกำหนดสิ่งของที่ต้องการและวิธีการให้บรรลุผลตามต้องการ

O (Organizing) การจัดองค์การเป็นการกำหนดโครงสร้างที่ทางการของอำนาจ

S (Staffing) การบริหารงานบุคคล

D (Directing) การสั่งการ

Co (Co-Ordination) การประสานงาน

R (Reporting) การรายงานต่อฝ่ายบริหาร

B (Budgeting) การวางแผนการเงิน บัญชี และการควบคุม

3. ทักษะการจัดการ (Managerial Skills)

ในการนำหลักการจัดการมาใช้นั้น ผู้จัดการหรือผู้บริหารงานในแต่ละระดับชั้นจะต้องมีลักษณะเฉพาะในการบริหารงาน ซึ่งทักษะก็คือ ความสามารถในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้รวดเร็วและถูกต้อง หรือเป็นความชำนาญในการทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะที่ผู้บริหารจำเป็นต้องมีและควรพัฒนา คือ

3.1 ทักษะด้านเทคนิค (Technical Skill)

เป็นทักษะที่ผู้จัดการระดับล่าง (First Manager) หัวหน้างานต้องมี ซึ่งคือการที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องเกี่ยวกับงานที่ทำ

มุ่งให้ความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการทำงานที่ใช้ฝีมือ

รู้งาน (การผลิต) กระบวนการต่าง ๆ

สามารถสอนงาน แนะนำงานให้พนักงานได้

อดทน หมั่นศึกษา กระตือรือร้น

3.2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation Skill)

เป็นทักษะที่ผู้จัดการทุกระดับต้องมี ตั้งแต่ผู้จัดการระดับกลาง (Middle Manager) ซึ่งเป็นทักษะด้านการประสานงาน การจูงใจพนักงาน

การจัดการเกี่ยวกับมนุษย์

การที่จะทำให้พนักงานร่วมมือในการทำงาน

จูงใจสมาชิกในองค์กรให้ทำงานและรักษาพนักงาน

ยึดหลักจิตวิทยา ศิลปะการสื่อสาร

3.3 ทักษะด้านความคิด (Conceptual Skill)

ทักษะที่ผู้จัดการระดับสูง (Top Manager) มีความต้องการมาก เป็นการคาดหรือการวางแผนในการทำงาน

ทักษะในการมององค์การในภาพรวม

เป็นการพิจารณาหน้าที่ต่าง ๆ ในองค์การและผลกระทบจากสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่มีต่อองค์การ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การเมือง

การวางแผน การตัดสินใจ การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การดำเนินการเตรียมทีมนักกีฬา

การดำเนินการเตรียมทีมนักกีฬาที่ดีเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการกีฬาและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน ทำให้การแข่งขันมีมาตรฐานได้รับการสนับสนุนและได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากผู้ชม การที่จะเตรียมทีมให้มีคุณภาพนั้นมีข้อของง่าย จำเป็นที่จะต้องใช้งบประมาณ และใช้คนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระบบจัดระเบียบในการทำงานร่วมกัน ตลอดทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันได้อย่างมีความสุขเพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จำเป็นจะต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในการเตรียมทีมกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในด้านการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

สมยศ นาวิการ (2545) ได้ให้ความหมายของการบริหารไว้ว่า การบริหารคือ กระบวนการ การวางแผน การจัดการ การสั่งการ และการควบคุมกำลัง ความพยายามของสมาชิก องค์การ และใช้ทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อความสำเร็จของเป้าหมายขององค์การที่กำหนด

บุญยรงค์ นิลวงศ์ (2537) ได้กล่าวว่า ในการบริหารงานที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยในการบริหารงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. คนหรือบุคคล (Man) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการบริหารงาน ผลงานจะออกมาดีได้ต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพ และมีความรับผิดชอบต่อหน่วยงานนั้น ๆ

2. เงิน (Money) เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่หน่วยงานจำเป็นจะต้องมีงบประมาณ หากมีปัญหาหรือขาดแคลนงบประมาณการบริหารงานของหน่วยงานก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมายได้

3. ทรัพยากรหรือวัสดุ (Material) อุปกรณ์ในการทำงานเป็นสิ่งจำเป็นหากหน่วยงานใดขาดวัสดุอุปกรณ์ หรือทรัพยากรในการบริหารแล้ว ก็ย่อมจะเป็นอุปสรรคหรือก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงาน ฉะนั้นทรัพยากรในการบริหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหาร

4. การจัดการ (Management) การบริหารงานจำเป็นต้องมีการทำงานที่เป็นระบบ มีการจัดการที่ดี แบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุม การตรวจสอบรายงานอย่างมีระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติงานที่ดีและเด่นชัด

สมพงศ์ เกษมสิน (2541) ได้ให้ความคิดเห็นในเรื่องของการบริหารไว้ว่า “การบริหารมีความหมายได้ในลักษณะที่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวิชาการบริหารและการบริหารการงานในกรณีที่พิจารณาว่า การบริหารเป็นสาขาวิชาที่มีการจัดระเบียบให้เป็นระบบของการศึกษา หมายถึง การศึกษาค้นคว้าหลักเกณฑ์และทฤษฎีที่เชื่อถือได้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการบริหารงานโดยลักษณะเช่นนี้ย่อมจะเห็นได้ว่า การบริหารมีลักษณะเป็นศาสตร์ แต่ถ้าพิจารณาการบริหารในลักษณะของการปฏิบัติงานที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์แล้ว การบริหารมีลักษณะเป็นศิลปะ” และได้สรุปความหมายของการบริหารไว้ว่า “การบริหาร คือ การใช้เศรษฐศาสตร์และศิลปะนำเอาทรัพยากรการบริหารมาประกอบการตามกระบวนการให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ”

เกษม นครเขตต์ (2546) กล่าวว่า ในการเตรียมทีมกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้นมิใช่สิ่งที่ยากเย็นอะไร หากสักแต่ว่าทำเพื่อเข้าแข่งขันให้ผ่าน ๆ หน้าที่ไปเท่านั้น แต่การเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานั้นมิใช่ง่ายเลย ซึ่งในการเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันต้องการความสามารถของตัวนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ความสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความสามารถทางด้านเทคนิค ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬานั้น ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญพิเศษ เทคนิคในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะถูกคิดค้นขึ้นโดยผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เช่น ตัวนักกีฬาเอง ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในการแข่งขันมานาน หรือจากผู้ฝึกสอน เป็นต้น เพื่อคิดค้นเทคนิคใหม่ ๆ ที่จะทำให้ตนเองหรือนักกีฬาของตนสามารถกระทำการแข่งขันอย่างได้เปรียบเหนือคู่แข่ง ก็จะนำมาทดลองปฏิบัติจนเห็นว่าทำได้อย่างดีก็จะนำไปใช้ในขณะทำการแข่งขัน ในการแข่งขันประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ ก็มีการคิดค้นระบบการเล่นการรุกและการรับที่มีประสิทธิภาพ แล้วนำมาให้นักกีฬาของตนฝึกสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เรียกว่า การฝึกเทคนิคทั้งสิ้น เทคนิคใหม่ ๆ ในการเล่นกีฬาจะถูกคิดค้นและพัฒนาต่อไปอีก จึงเป็นเรื่องที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จะต้องศึกษาหาวิธีการเทคนิคใหม่ ๆ เพื่อนำมาฝึกฝนอยู่เสมอ

2. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความสามารถของร่างกายในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ได้แก่ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของ

กล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาที่จะลงแข่งขันจำเป็นต้องฝึกซ้อมเป็นพิเศษนอกเหนือจากการฝึกทางด้านเทคนิค

งานในความรับผิดชอบของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทีมนั้น นอกเหนือจากการฝึกซ้อมทักษะเทคนิค ยุทธวิธีให้กับนักกีฬาแล้ว ต้องทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานอื่น ๆ ดังนั้น ภาระหน้าที่สำคัญคือ ต้องระดมความคิดความสามารถมากมายหลายด้านในการทำงาน ซึ่งต้องใช้ทั้งความรู้ควบคู่กับจิตวิทยาอีกด้วย ในการเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น มงคล แผงสาเคน (2549) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. การจัดหางบประมาณเพื่อเตรียมทีมนักกีฬา
2. การเตรียมแผนการคัดเลือกนักกีฬา
3. การจัดหาอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก และวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ทางภารกิจกีฬา เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา ตู้เก็บของและสิ่งอื่น ๆ
4. การดำเนินการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสม
5. การสร้างสมรรถภาพทางการกีฬา ได้แก่ การฝึกซ้อมทักษะ เทคนิคต่าง ๆ
6. การวางแผนการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา เช่น การให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา การเตรียมอุปกรณ์เครื่องป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา
7. การสร้างสมรรถภาพทางกาย และบำรุงรักษาสภาพจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการให้อาหาร การพักผ่อน และอื่น ๆ
8. การสร้างคุณลักษณะของการกีฬา ได้แก่ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
9. การตรวจค้นหาความบกพร่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการบำบัดทางการแพทย์
10. การศึกษากฎกติกาการแข่งขัน การเตรียมทีมให้สอดคล้องกับกฎกติกาของการแข่งขัน
11. การศึกษาลักษณะของนักกีฬาแต่ละบุคคลในทุก ๆ ด้าน
12. การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้นักกีฬาในทุก ๆ ด้าน
13. การศึกษาชั้นเชิง กลวิธีการเล่นของคู่แข่ง การสอดแนม
14. การขนส่งนักกีฬาไปยังสถานที่ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
15. การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ของสนามแข่งขัน เช่น สภาพสนาม สภาพภูมิอากาศ ทิศทางลม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันมีผลต่อการแข่งขัน และการเตรียมทีมให้สอดคล้องกับสภาวะต่าง ๆ
16. การประชุมตกลงนัดแนะเกี่ยวกับการแข่งขัน เช่น พิธีเปิด-ปิด กำหนดการแข่งขัน เวลาการแข่งขัน กฎกติกาเฉพาะของการแข่งขัน
17. การวางแผนการเล่นก่อนการแข่งขัน การจัดตัวนักกีฬาลงแข่งขันและตัวสำรอง การกำหนดสัญญาณต่าง ๆ
18. การปฐมพยาบาลทั้งในกรณีทั่ว ๆ ไป และเฉพาะกรณี

19. การฟื้นฟูสมรรถภาพของทีมระหว่างการพักการแข่งขัน การฟื้นฟูสภาพร่างกาย การนวด การให้น้ำ การแนะนำและแก้ไขวิธีการเล่น

20. การปฏิบัติตัวหลังการแข่งขัน การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

ภารกิจของการเตรียมทีมทั้งหมดที่กล่าวมาได้ออกจะเป็นเรื่องที่น่าหนักใจสำหรับบุคคลผู้รับผิดชอบเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้บางครั้งอาจมีผู้ทิดเวลา กำลังกาย กำลังใจ ความคิดสร้างสรรค์หรือแม้กระทั่งกำลังใจ เพื่อให้ทุกสิ่งทุกอย่างสัมฤทธิ์ผลการกระทำเพื่อเตรียมทีมให้มีความพร้อมก่อนถึงช่วงฤดูกาลแข่งขันนั้น ย่อมต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย ประสบการณ์ ความสามารถ ความอดทน และความมานะพยายามของผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ต้องนำมาใช้ในการเตรียมทีม ซึ่งหากการดำเนินการต่าง ๆ ผ่านช่วงนี้ไปได้ก็จะเป็นแรงเสริมอีกด้านหนึ่งที่ก่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างทีม และนำทีมของตนเองเข้าสู่สนามแข่งขัน ในทางตรงกันข้ามหากไม่สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในช่วงการเตรียมทีมได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เป็นเครื่องชี้ได้ว่าแนวโน้มความสำเร็จของทีมย่อมเป็นไปได้น้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งอื่น ๆ ที่อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์พร้อมในทุกด้านมากกว่า

1. การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม (Programming)

การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประเมินผลการฝึกซ้อม โปรแกรมที่ดีต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอัตราการเรียนของผู้เล่นแต่ละคนมากกว่าที่จะปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างตายตัว ซึ่ง (ประเสริฐ เรื่องตระกูล. 2543 ; อ้างอิงมาจาก สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2540) ได้กล่าวว่าการวางแผนที่ดี ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1) การวางแผนเป็นช่วง ๆ (Session Planning) เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาทักษะให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ

2) การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planning) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย

3) การวางแผนเป็นปี (Year Planning) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน ถ้ามีฤดูกาลแข่งขันที่ค่อนข้างแน่นอนจะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1) ระยะเตรียม (5-7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก น้อยไปหามาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะการฝึก

2) ระยะแข่งขัน (2-4 เดือน) เป็นการรักษาสสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20-30%) เพราะมีการแข่งขันมาทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป

3) ระยะพัก (1-2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจจะเปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ บ้าง

2. สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้นักกีฬา

- 2.1 ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะและการฝึกทักษะได้ถูกต้อง
- 2.2 การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต
- 2.3 พัฒนาสมรรถภาพวิสัยของนักกีฬาแต่ละคนให้สมบูรณ์และถึงขีดสูงสุด
- 2.4 ความสามารถในการเรียนแทคติคหรือการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและฝึกจนถูกต้อง
- 2.5 การสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพลังใจ
- 2.6 ความรู้ด้านทักษะเชิงทฤษฎี แบบฝึกทักษะและแบบการเล่น กฎ กติกา นิสัยการอยู่กินและหลับนอน เป็นต้น
- 2.7 ถ้าเป็นนักศึกษาต้องสอนความรับผิดชอบในการเรียน

ในการฝึกกีฬานั้น อุดม พิมพา (2536) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการฝึกไว้ ดังนี้

1. ขั้นของทักษะเบื้องต้น ได้แก่
 - 1.1 เลือกผู้ที่เราต้องการจะฝึกตามเกณฑ์อายุ
 - 1.2 สอนทักษะพื้นฐานพร้อมหลักการเกี่ยวกับทักษะ
 - 1.3 ใช้เกมดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ
 - 1.4 สร้างสมรรถภาพพร้อมลักษณะนิสัย
 - 1.5 สอนเทคนิคที่สำคัญ เช่น ตำแหน่งการเล่น วิธีการบางอย่างที่จะทำให้การเล่นได้เปรียบ เช่น ในวอลเลย์บอลก็อาจจะเป็นการเสริม การหลอกหลอ ตลอดจนการใช้ขนาดของร่างกายเพื่อประโยชน์ของเกมในการกีฬาบางประเภท
 - 1.6 ใช้เกมจริงที่มีคู่แข่งชั้นระดับเดียวกัน
 - 1.7 ฝึกความมีระเบียบวินัยสร้างนิสัยให้ชอบพื่อต่อเกม คือ รักและอยากเล่นเกม เพราะมีความสุขสนุกสนานพึงพอใจในกีฬานั้น ๆ
2. ขั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่
 - 2.1 ฝึกความสามารถทางกีฬา ซึ่งได้แก่องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ฝึก 30%
 - 2.2 ฝึกเทคนิคและแทคติค ได้แก่ ทักษะและรูปแบบการเล่นและการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและของทีม ฝึก 40% เพื่อสร้างทักษะให้ถึงขีดสูงสุด ทั้งนี้จะทำให้เป็นพื้นฐานในการฝึก
 - 2.3 แข่งขันเกมระดับต่าง ๆ

2.4 เน้นคุณภาพของการเล่นมากกว่าผลแพ้หรือชนะ เพื่อให้ได้ทักษะอย่างดียิ่งเยี่ยม
ทุกครั้งที่แข่งขัน

3. ชั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่

- 3.1 ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30% ให้หนักกว่าชั้นที่ 2
- 3.2 ฝึกเทคนิค 35% พยายามให้สมบูรณ์แบบในเฉพาะทักษะ
- 3.3 ฝึกแทคติค 35% ให้สมบูรณ์เต็มที่ทั้งบุคคลและทีม เช่น ระบบการรุก การรับ

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนก็คือ จะต้องรู้จักนักกีฬาแต่ละคน โดยรู้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการวางแผนการฝึกแต่ละครั้งผู้ฝึกจะต้องทำข้อมูลของนักกีฬาแต่ละคนประกอบพิจารณาไปด้วย จากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้นบางคนก็จะดูได้ง่ายว่าเป็นอย่างไร แต่บางคนอาจจะมีสิ่งซ่อนเร้นอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเราคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการสอน การฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคน ข้อควรจำก็คือ อุดม พิมพา (2536)

- 1. ผู้เรียนหรือนักกีฬาเรียนรู้ในอัตราต่างกัน บางคนเรียนได้เร็ว บางคนใช้เวลานาน
- 2. ความสามารถของนักกีฬาแตกต่างกัน
- 3. ความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง ของผู้เรียนจะต้องพัฒนาถึงจุดสูงสุดก่อน จึงควรจะเรียนทักษะทางการกีฬา
- 4. นักกีฬาแต่ละคนมีการตอบสนองที่ต่างกัน
- 5. นักกีฬาแต่ละคนยอมรับการแพ้และการชนะแตกต่างกัน
- 6. การยอมรับ คำติ คำชม รางวัล และการถูกทำโทษ แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล
- 7. พื้นฐานของกีฬาที่ผู้เรียนเคยเรียนมาก่อนแต่ละคนแตกต่างกันไป
- 8. ประสบการณ์ในครอบครัวที่ต่างกันมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาแตกต่างกัน
- 9. ความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของนักกีฬาที่ขาดไป อาจชดเชยด้วยความสามารถอีกด้านหนึ่ง

10. ช่วงเวลาในการให้ความสนใจ และสมาธิของการเรียนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

11. ระดับพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาที่ต่างกัน มีผลทำให้การเรียนรู้และประสิทธิภาพของนักกีฬาที่ต่างกัน

12. ความสามารถของนักกีฬาจะต่างกัน โดยเฉพาะในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น

13. นักกีฬาจะมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor Skill) หรือมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่จะละเอียดอ่อน (Fine Motor Skill) ได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในภูมิหลัง และปัจจัยทางกรรมพันธุ์

14. ความสามารถในการวิเคราะห์ วินิจฉัย ความคิดรวบยอด และการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้ฝึกสอนที่จะทำการสอนนักกีฬาจะต้องมีความรู้เรื่องพัฒนาการของนักกีฬา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหว และยึดหลักทฤษฎีไว้เป็นแนวปฏิบัติ นำมาปรับปรุงให้เข้ากับบุคลิกลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน ก็อาจจะช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาเป็นปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่

3.1 อาหาร เป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง เกี่ยวกับความต้องการอาหารประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬานั้น อาหารที่ให้พลังงานโดยตรง คือ คาร์โบไฮเดรต นักกีฬาที่ใช้ความอดทน จำเป็นต้องได้รับอาหารประเภทนี้เพิ่มเป็นพิเศษ ก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ไม่ควรกินอาหารหนัก อาหารมื้อสุดท้ายควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และกินอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนการฝึกซ้อม ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่หนักและยืดเยื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจต้องเติมอาหาร น้ำ เกลือแร่บ้าง เช่น คาร์โบไฮเดรต ในสภาพที่เป็นของเหลว การใช้กลูโคสละลายน้ำ ให้ระหว่างการออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่ดี

3.2 ภูมิอากาศ มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพในการออกกำลังกายและผลของการฝึกซ้อมจริงอยู่ที่เราไม่สามารถเลือกสถานที่ฝึกซ้อมที่เย็นหรือร้อนได้ตามต้องการ แต่การเลือกเวลาฝึกทุกคนอาจทำได้ เวลาเช้าตรู่อากาศที่เย็นกว่าตอนกลางวันจึงจะเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน ส่วนความเร็วและความคล่องแคล่ว อาจฝึกตอนบ่ายก็ได้ แต่ในการออกกำลังกายระยะสั้น อากาศร้อนอาจจะมีผลดีกว่า เพราะทำให้การอบอุ่นร่างกายดำเนินไปเร็วขึ้น อันตรายที่เกิดจากการที่กล้ามเนื้ออบอุ่นไม่พอ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด

ความชื้นอากาศ เกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนของร่างกายในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าอากาศชื้นมาก การระเหยของน้ำที่ผิวกายเพื่อระบายความร้อนออกไปจากตัวได้ยาก ทำให้มีการหลั่งเหงื่อมากกว่าปกติ ทำให้ความอดทนลดลง แต่การออกกำลังกายในที่ที่อากาศแห้งอาจทำให้เกิดผลเสีย เพราะอากาศทำให้รู้สึกเหนื่อยเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทัน

ความกดอากาศ การออกกำลังกายในที่สูงตั้งแต่ 100 เมตร เหนือระดับน้ำทะเลขึ้นไป สมรรถภาพด้านความทนทานจะลดต่ำลง เนื่องจากความหนาแน่นบรรยากาศน้อยกว่า (การหายใจปริมาณอากาศเท่ากัน จะได้ปริมาณออกซิเจนน้อยกว่า) ถ้านักกีฬาไปฝึกซ้อมในที่สูงระยะหนึ่ง ร่างกายจะปรับตัวได้ โดยเฉพาะระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต จะปรับตัวให้สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3.3 เครื่องแต่งกาย มีผลต่อสมรรถภาพทางกายทั้งในด้านความอดทน และในแง่ของความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะในแง่ความอดทน ที่เกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนในร่างกาย ข้อคำนึงถึงคือ เสื้อแขนยาว ผ้าใยเทียม ทำให้ระบายความร้อนยากขึ้น ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งคือ นักกีฬาประเทศไทยนิยมใส่ชุดวอร์ม ประโยชน์ที่แท้จริงก็เป็นผลทางด้านจิตใจมากกว่า

3.4 การพักผ่อนและนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาและต้องให้มีเป็นประจำ เฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมใหญ่ ๆ การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอที่

เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและสร้างเนื้อเยื่อขึ้นใหม่ ส่วนนันทนาการ เป็นการพักผ่อนและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียดทางประสาท การพักผ่อนควรมีกำหนดที่แน่นอน เช่น หลังอาหารกลางวัน ทุกคนต้องเข้าที่นอนและสงบเป็นเวลาสองสามชั่วโมง การนอนกลางวันต้องตรงต่อเวลา และมีเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงติดต่อกัน นันทนาการอาจเป็นไปในรูปการเล่นกีฬาในร่ม การอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์

3.5 การซ้อมเกิน หมายถึง การที่นักกีฬาทำการฝึกซ้อมโดยหนักจนเกินไปจนเกิดเป็นผลร้าย แทนที่จะเกิดผลดี คือทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมลง อาการแยกเป็น 2 พวก คือ

3.5.1 อาการแเจ้ง ได้แก่ ความเบื่อหน่าย หงุดหงิด เหน็ดเหนื่อย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อย หายเหนื่อยช้า ฯลฯ

3.5.2 อาการแสดง ได้แก่ สมรรถภาพทางกายลดลง น้ำหนักตัวลดลง ซิพจรและความดันโลหิตสูงขึ้น ผู้ฝึกสอนจำต้องสังเกตได้แต่เนิ่น ๆ เพื่อที่จะได้แก้ไขได้ทันที่ นอกจากสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแล้ว สิ่งที่จะบอกได้ชัดเจน คือ น้ำหนักตัวและซิพจร วันต่อวัน กล่าวคือถ้าระยะใดที่น้ำหนักตัวและซิพจรลดลงเรื่อย ๆ ต้องสงสัยทันทีว่าเป็นการซ้อมเกินไปแล้ว

เมื่อปรากฏอาการฝึกซ้อมเกินเกิดขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องสั่งงดชั่วคราว ถ้าอาการน้อยควรลดความหนักและเพิ่มการพักผ่อน แต่ถ้ามีอาการมาก อาจให้หยุดซ้อมระยะหนึ่ง สังเกตว่านักกีฬาสดชื่น กระปี้กระเปร่าดีแล้ว จึงให้กลับมาฝึกซ้อมใหม่ โดยค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ

3.6 การเก็บตัวเกิน คือ การเอนักกีฬามาอยู่ประจำค่ายฝึกซ้อมเกินควร เป็นผลทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตใจและอาการที่แสดงออกมาเป็นการเสื่อมสมรรถภาพทางกาย จากการปฏิบัติของนักกีฬาในประเทศตะวันตก โดยมากจะไม่เก็บตัวนักกีฬาไว้ซ้อมนานเกินกว่า 3 สัปดาห์ ถึงแม้จะมีการแข่งขันที่สำคัญมากน้อยแค่ไหนก็ตาม ถ้ามีเหตุผลพิเศษที่จะต้องให้นักกีฬาอยู่ในค่ายนานกว่านั้น เขาให้ใช้วิธีแบ่งเป็นวาระ คือ ให้อยู่ในค่าย 10-14 วัน แล้วให้หยุดพักไปบ้านได้ประมาณ 7 วัน จึงกลับมาใหม่ ระหว่างอยู่ค่าย ต้องจัดให้มีการนันทนาการต่าง ๆ ด้วย

3.7 การอบอุ่นร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องทำก่อนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้การฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้ผลอย่างเต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้ด้วย ซึ่งผลดีของการอบอุ่นร่างกายต่อสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬา มีอยู่ 3 ประการ คือ

3.7.1 ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงเป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น การปฏิบัติตามเทคนิคจะปฏิบัติได้ดี

3.7.2 เพิ่มอุณหภูมิให้กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูง

3.7.3 ปรับการหายใจและการไหลเวียนของเลือดให้เข้าไกลักษณะคงที่ (Steady State) เป็นการย่นระยะการปรับตัว (Adaptation Period) ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ในการอบอุ่นร่างกาย จะต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย ถ้าอากาศร้อน การอบอุ่นร่างกายจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศเย็น จะต้องใช้เวลามากกว่า หลักการปฏิบัติคือ การทำท่าทางที่ต้องใช้ ต้องทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วและความหนักขึ้น

4. การจัดสรรเงินทุน (Budgeting)

การจัดสรรเงินทุนให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกซ้อม หน่วยงานจำต้องมีงบประมาณในการฝึกซ้อม รวมทั้งความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อมต้องได้มาตรฐาน ปลอดภัย ใช้สะดวก การบำรุงรักษาและการซ่อมแซม ต้องได้รับงบประมาณอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังรวมถึงสวัสดิการต่าง ๆ ที่ให้แก่ นักกีฬาด้วย เช่น อาหาร เครื่องแต่งกาย การเดินทาง การดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น

5. การประเมินผลการฝึกซ้อม (Evaluation)

การฝึกซ้อมต้องมีการประเมินทุกครั้ง เราจะประเมินได้ต้องมีรายการฝึกซ้อมและแผนการฝึกแต่ละวัน ว่าฝึกอะไรบ้าง ฝึกอย่างไร เวลาเท่าไร เพื่อประโยชน์ต่อการฝึกครั้งต่อไป

ผลจากการประเมินงานนั้น ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพแห่งความสำเร็จและความพลาดพลั้งของงานที่ได้ดำเนินไปแล้ว ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงแนวทางที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นหรือตรงตามจุดมุ่งหมายยิ่งขึ้น โดยการวางแผนให้เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538) ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเตรียมทีมเพื่อการแข่งขันไว้ว่า การเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันเป็นงานที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ฤดูกาลแข่งขันจะสิ้นสุดลงก็ตาม ผู้ฝึกสอนจะต้องเริ่มวางแผนเพื่อเตรียมทีมของตนในการแข่งขันฤดูกาลต่อไป ภาระของผู้ฝึกสอนจึงเป็นงานที่ไม่มีวันสิ้นสุด จะต้องมีการวางแผนปรับปรุง และพัฒนาทีมของตนให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป จึงทำให้ผู้ฝึกสอนมีภารกิจที่ต้องใช้ทั้งพลังกายและพลังความคิดอยู่ตลอดเวลา ปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการเตรียมทีม สรุปได้ดังนี้

1. การประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมา เพื่อที่จะหาข้อสรุปที่เป็นปัญหา ข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงก่อนที่จะเริ่มดำเนินงานในการเตรียมทีมเพื่อแข่งขันต่อไป

2. การคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อหานักกีฬาที่ดีที่สุดมาร่วมทีม เพราะนักกีฬาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างทีม ถ้าได้นักกีฬาที่ดีมาร่วมทีมโอกาสที่จะทำให้ทีมประสบผลสำเร็จก็จะมีมาก

3. การเตรียมคณะผู้ฝึกสอน เพื่อช่วยดูแลนักกีฬา โดยการสรรหาบุคคลที่ดี มีความสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ในทีม

4. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทำให้การฝึกซ้อมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และทำให้นักกีฬามีโอกาสฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่

5. การเตรียมงบประมาณ โดยการวางแผนการใช้งบประมาณเพื่อให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างเพียงพอ

6. การควบคุมการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านทักษะความสามารถทางกีฬา สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ เป็นต้น

7. การอ่านเครื่องทิม เพื่อหาประสบการณ์ตรงให้แก่ นักกีฬา และเพื่อหาข้อดีข้อเสียของ ทิม และของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อการพัฒนาทีมให้ดีขึ้นก่อนการแข่งขันจริง

8. การเลือกหัวหน้าทีม เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้ฝึกสอน ในการควบคุมดูแลนักกีฬา ตามที่ผู้ฝึกสอนมอบหมาย โดยเป็นจุดรวมด้านจิตใจในการเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อมและการ แข่งขัน

9. การประสานงานกับผู้ปกครองของนักกีฬา เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีและร่วมมือกับ ผู้ฝึกสอนในการส่งเสริมและพัฒนานักกีฬา ทำให้ผู้ปกครองมีความมั่นใจ และสบายใจที่จะปล่อย นักกีฬาอยู่และฝึกซ้อมภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอน

10. การศึกษาบทบาทของผู้ฝึกสอน เพื่อความเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตน ทั้งก่อน ระหว่างและภายหลังการแข่งขัน เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้ฝึกสอนให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การจัดการเพื่อเข้าแข่งขันระหว่างสถาบัน

ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการจัดการในส่วนของ ผู้รับผิดชอบในการเตรียมทีมกีฬา ผู้บริหาร ผู้จัดการทีม และผู้ฝึกสอนจะต้องเห็นความสำคัญของการ กีฬา ต้องวางแผนการจัดการโปรแกรมอย่างถูกต้องสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านดังนี้

1. ด้านบุคลากร แบ่งออกเป็น 4 ฝ่าย คือ

1.1 ผู้เชี่ยวชาญทางเทคนิคและทักษะการกีฬา การที่ได้ผู้เชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา แต่ละประเภท จะช่วยกระตุ้นในการถ่ายทอดทักษะกีฬารุ่นก้าวหน้าให้แก่ทีม ทั้งนี้จะต้องรู้วิธีการ ควบคุมทีม รู้จักการถ่ายทอดทักษะ มีจิตวิทยาในการฝึกซ้อม เข้าใจหลักการต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้ เป็นอย่างดี

1.2 ผู้มีอุดมการณ์ทางการกีฬา การพัฒนาการกีฬาให้ก้าวหน้าต้องมีผู้รับผิดชอบใน การฝึกซ้อม และใกล้ชิดกับนักกีฬาตลอดเวลา คนที่ใจรัก และมีอุดมการณ์ทางการกีฬา สามารถนำ กลุ่มนักกีฬาให้ตื่นตัวในการฝึกซ้อม มีเวลาจะเฝ้าดูแลทีมได้ตลอดเวลา

1.3 ผู้อุปถัมภ์ในการฝึกซ้อมตลอดทั้งปีนั้น บางโอกาสต้องแข่งขันในโอกาสพิเศษ บประมาณสถาบันอาจไม่เอื้ออำนวยให้ทำได้ การมีผู้อุปถัมภ์ซึ่งเป็นผู้ที่อาจจะพอมิเงินบริจาคให้เพื่อ การกีฬา บริษัทห้างร้านต่าง ๆ ซึ่งมีแนวทางที่จะออกทุนในการสมัครเข้าแข่งขัน มีชุดกีฬาอุปกรณ์ กีฬาพิเศษให้ จะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีกำลังใจและได้รับประสบการณ์ในการแข่งขันเพิ่มอีกด้วย

1.4 ผู้นำในสถาบันในการจัดการด้านกีฬาแม้ในสถาบันเดียวกัน การติดต่อ ดำเนินการขั้นตอนการประสานงานทั้งสถานที่ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ต้องได้รับความร่วมมือจาก หัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ การมีผู้นำในสถาบันในแต่ละหน่วยงานจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการกีฬา มากขึ้น

2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันนี้ เป็นการฝึกหัดทักษะการ กีฬาเพื่อให้มีมาตรฐานขั้นก้าวหน้า สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมจะต้องได้มาตรฐาน ปลอดภัย

ใช้ได้สะดวก ผู้บริหารสถาบันต้องมีทักษะที่ดีและส่งเสริมการกีฬาของสถาบันอย่างแท้จริง โดยจะต้องพิจารณาให้รอบคอบทั้งด้านการสร้าง การบำรุงรักษา ตลอดจนการจัดหาตารางการใช้อย่างมีระบบ นอกจากนั้นการบำรุงรักษาและซ่อมแซมจะต้องมีงบประมาณสนับสนุนต่อเนื่อง

3. การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม การพัฒนากีฬาในระดับอุดมศึกษา โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องกำหนดให้เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษา การจัดทำตารางฝึกซ้อมจะต้องยืดหยุ่นให้เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมตลอดทั้งปีก็ยังมี ความจำเป็นอยู่ การฝึกซ้อมควรจัดแบ่งเป็นช่วง ๆ ดังนี้

3.1 ระยะก่อนการแข่งขัน ระยะนี้เป็นระยะที่เตรียมตัวทั้งในด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา ผู้บริหารกีฬาจะต้องร่วมมือกับผู้ฝึกสอน ในการวางแผนการฝึกซ้อมและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ หากมีการเก็บตัวนักกีฬาได้ยาวนานประมาณ 2 เดือน ก็จะจัดโปรแกรมการฝึกได้เป็นอย่างดี ซึ่งระดับอุดมศึกษานี้มีปัญหาในด้านนี้มาก นอกจากนั้นการสร้างขวัญและกำลังใจของนักกีฬาก็จะต้องจัดควบคู่กันไปในการฝึกซ้อมด้วย ระยะนี้ต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทั้งก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม นอกจากเป็นเครื่องวัดความสามารถทางกลไกและสมรรถภาพแล้วยังกระตุ้นให้นักกีฬาสนใจการฝึกซ้อมอีกด้วย

3.2 ระยะการแข่งขัน เป็นระยะที่นักกีฬาต้องมีความสมบูรณ์แข็งแรงมากที่สุด มีทักษะกำลังใจที่ดี พร้อมทั้งจะแข่งขันได้อย่างเต็มภาคภูมิ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพครั้งสุดท้ายก่อนการแข่งขันด้วย เพื่อประเมินผลสมรรถภาพ และเป็นข้อมูลในการที่ผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมได้พิจารณาในการวางตัวนักกีฬา การหาประสบการณ์ในการฝึกซ้อมกับทีมอื่น มีความจำเป็นมากเป็นการประเมินผลความสามารถของทีม และได้พบจุดบกพร่องของทีมในการหาทางแก้ไขจุดนั้น ๆ ต่อไปอีกด้วย

3.3 ระยะหลังการแข่งขัน ระยะนี้ผู้บริหารกีฬาหรือสถาบันจะต้องวางโครงการต่อเนื่องในการส่งเสริมนักกีฬา ทั้งเพื่อให้เตรียมเสริมทีมในการหาตัวนักกีฬามาทดแทนนักกีฬาที่จะต้องจบการศึกษา และเพื่อให้นักกีฬาได้เล่นกีฬาต่อเนื่องนั้น ผู้บริหารกีฬาอาจจัดโดยโครงการส่งเสริมสมรรถภาพเพื่อป้องกันไม่ให้นักกีฬาที่ไม่สนใจในสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง ซึ่งมีผลเสียต่อการที่จะมาเริ่มฟื้นฟูใหม่ในภายหลัง

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

1. แนวคิดพื้นฐาน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นคำที่ใช้กันมาก โดยผู้มีส่วนร่วมทางการกีฬาและสื่อกีฬาต่าง ๆ แต่เข้าใจความหมายได้ยาก ซึ่ง Loehr. 1982, 1986) เป็นคนแรกที่ทำให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และการตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะทำในสถานการณ์ที่เครียดได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่

มากหรือน้อยจนเกินไป นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจและสู้ คือ นักกีฬาที่จัดการกับตนเองและสถานการณ์กดดันในทางบวกได้ ทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่า ความคิดที่ไม่มีความกลัวล้มเหลว จะทำให้นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่า ไม่กังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวว่าจะถูกตีเตียนจากคนรอบข้างถ้าเล่นผิดพลาด

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Loehr, 1995) มีคำที่เกี่ยวข้องด้วย คือ พรสวรรค์ และทักษะ เราจึงควรที่จะรู้ความหมายของคำว่า พรสวรรค์และทักษะ มนุษย์ทุกคนมีพรสวรรค์ บางคนมีมาก บางคนมีน้อย พรสวรรค์เป็นศักยภาพทางพันธุกรรม เป็นความสำเร็จที่ไม่มีขีดจำกัดของนักกีฬา ถ้าเรามีพรสวรรค์โดยธรรมชาติแล้ว สิ่งที่เราสามารถมีได้มากที่สุดคือความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ อย่างไรก็ตาม ถ้านักกีฬาค้นคว้ามีความคิดสร้างสรรค์น้อยกว่าปกติ ก็สันนิษฐานได้ว่าไม่มีสิ่งพิเศษใด ๆ เกิดขึ้นแก่นักกีฬาคนนั้น ส่วนทักษะคือการเรียนรู้ การควบคุม การกระโดด การวิ่ง การยิงปืน การตีลูกบอล และการเตะให้ชำนาญ นักกีฬาต้องทำงานอย่างหนัก ฝึกซ้อมซ้ำ ๆ ปฏิบัติให้ชำนาญ ทักษะมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก แต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ช่วยให้ประสบความสำเร็จได้บ้าง ทั้งสองสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่ต้องประกอบที่แสดงให้เห็นถึงการประสบความสำเร็จของนักกีฬาได้อย่างชัดเจน คือ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ซึ่งเป็นความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นความสามารถในการควบคุมความคิด (Idea Performance State : IPS) ที่มีอยู่ในนักกีฬาทุกคน เป็นสภาวะทางกายและการกระตุ้นทางจิตวิทยา เป็นการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา การตอบโต้ต่อสิ่งเร้าของอัตราการเต้นของหัวใจ ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่คลื่นสมอง ความดันโลหิตและอื่น ๆ ความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) เป็นรูปแบบพิเศษร่วมกันของความรู้สึกและอารมณ์ นักกีฬาจะมีประสบการณ์ที่เหมาะสมของความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) และการกระทำในช่วงสูงสุดของเขา เมื่อเขารู้สึกมั่นใจผ่อนคลายและพักผ่อน สร้างอารมณ์ดี ทำท่าย รวบรวมความสนใจและการเตรียมพร้อมอัตโนมัติและสัญชาตญาณ สนุกสนาน ชื่นชอบ ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ แต่บางอารมณ์ก็ไม่ใช่ พลังที่ปรากฏออกมาจะประกอบมาจากความท้าทาย พลังขับ ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สปีริต การยืดหยุ่นและความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่มั่นคง พลังงานต่ำ อ่อนแอ กลัวและสับสน เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ ดังนั้นเหตุต่าง ๆ จากอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นโดยอารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาเคมีในสมอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้นำความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) ออกไป ความกลัวถูกขจัดออกไปและได้ความมั่นใจกลับคืนมา หรือเอาอารมณ์โทษออกไป ได้ความสนุกสนานและความเชื่อมั่นกลับคืนมา จึงกล่าวได้ว่าการควบคุมอารมณ์นำไปสู่การควบคุมร่างกายเพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาที่มีสถานการณ์ที่กดดันเข้มข้นและยาวนาน

2. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในระยะเริ่มแรกของการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ Loehr (1986) กล่าวว่า นักกีฬาและโค้ช ยอมรับว่าอย่างน้อยที่สุด 50% ของความสำเร็จในการเล่นกีฬาเนื่องมาจาก องค์ประกอบต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ การศึกษาของ Gould, Hodge, Peterson & Petlickhoff (1987) ยืนยันว่าโค้ชต่างรู้สึกว่ ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญยิ่งต่อ ความก้าวหน้าไปสู่การประสบความสำเร็จ ในขณะที่ Norris (1999) ให้ความสำคัญต่อความเข้มแข็ง ทางจิตใจในการพัฒนานักกีฬาสู่ระดับแชมป์ เช่นเดียวกับที่นักวิชาการให้ความสำคัญกับความเข้มแข็ง ทางจิตใจ ว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ทางจิตวิทยาที่สร้างสรรค์ให้เกิดความเป็นแชมป์เปียน (Gouldberg. 1998; Hodge. 1994; Jones, Hanton & Connaughton. 2002; Loehr. 1982. 1986)

มีการศึกษาเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น ของ Fourie and Potgieter (2001) ที่ทำการวิเคราะห์คำตอบจากการเขียนรายงานของโค้ชระดับสูง จำนวน 131 คน และนักกีฬาที่มีความสามารถ จำนวน 160 คน และผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็น ถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามี 12 ประการ ได้แก่ 1) ระดับของแรงจูงใจ (Motivation Level) 2) ทักษะการจัดการปัญหา (Coping Skill) 3) การรักษาระดับของความเชื่อมั่น (Confidence Maintenance) 4) ทักษะทางความคิด (Cognitive Skill) 5) การมีระเบียบวินัย และการมีเป้าหมาย (Discipline and Goal Directedness) 6) การเป็นนักต่อสู้ (Competitiveness) 7) การมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ (Possession of Prerequisite Physical and Mental Requirements) 8) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวของทีม (Team Unity) 9) การเตรียมความพร้อมของ ทักษะต่าง ๆ (Preparation Skills) 10) ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Psychological Hardiness) และ 11) จรรยาบรรณ (Ethics)

Cresswell (2002) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความเชี่ยวชาญทางด้าน จิตใจของนักกีฬาอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งความ เชี่ยวชาญ คือ พลังความกล้า ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาล้วน ๆ สม่าเสมอจนกลายเป็น นิสสัยของนักกีฬาคนนั้น นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักพูดถึงตนเองเสมอ ๆ ให้กำลังใจตนเอง และสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตนเอง และยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดี

Jones. Hanton and Connaughton (2002) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพเช่นเดียวกัน เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เพื่อให้ได้คำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ข้อสรุปที่สำคัญในการกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจคำ จำกัดความที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลของพวกเขาสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นลักษณะ ตามธรรมชาติหรือจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยาและทำให้นักกีฬาสามารถประสบ ความสำเร็จได้นั้นมี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป การจัดการตัวเองได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ในสถานที่เกี่ยวข้อง กับกีฬา (การแข่งขัน การฝึกซ้อม รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน) และลักษณะเฉพาะมีความสม่ำเสมอ มากกว่า และดีกว่าคู่แข่งในความแน่วแน่ ความสนใจ ความเชื่อมั่น และความสามารถในการควบคุม ภายใต้อาภาวะกดดัน ผลจากการศึกษานี้ทำให้สามารถระบุคุณสมบัติที่สำคัญของความเข้มแข็งทาง

จิตใจทั้ง 12 ประการ ยกตัวอย่างเช่น ความเชื่อถือในตัวเอง (Self-Belief) การมีจุดหมายที่มั่นคง (Unshakeable Focus) ความต้องการในระดับสูง (High Levels of Desire) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีความกดดัน ความเสมอต้นเสมอปลายของความพยายามและความอดสาหัสและเทคนิค (Consistency of Effort and Technique) ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันต่าง ๆ จากชีวิตประจำวันและการกีฬา เป็นต้น แต่จากการศึกษาของ Jones et al., (2002) ทำให้เราทราบได้แต่เพียงคุณสมบัติและองค์ประกอบต่าง ๆ ของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ไม่ได้ให้คำจำกัดความไว้ และได้ให้ข้อเสนอแนะถึงความจำเป็นที่ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหาข้อสรุปของคำจำกัดความ หรือคำอธิบายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิจัยเชิงคุณภาพถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al., 2004a) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประสบการณ์ของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมและผู้ฝึกสอนระดับโลก (ประกอบด้วยนักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันโอลิมปิก หรือระดับโลกและผู้ฝึกสอน จำนวน 33 คน) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โมเดลแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (Orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (Strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นถึงความแตกต่างขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (Actions)” (เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (Coping Strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (Personal Characteristics)” (เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ทำให้ทราบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดสาหัสและความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) 2) อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) 3) ศักยภาพ (Potential) 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) 5) ความพากเพียร อดสาหัส (Perseverance) 6) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) 8) ความรู้ถึงคุณค่าของงาน (Task Value) 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) 10) ความคิดในทางบวก (Positivity) 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons)

3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 7 องค์ประกอบ (Loehr, 1986) คือ

องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และ

การเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม และการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญให้เกิดการมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านความคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผล การแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย อันจะทำให้ นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล

องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือสร้างสมาธิและการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 4 การจินตภาพ (Visualization/Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจ ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และเป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบที่ 5 แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานั้นหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ

องค์ประกอบที่ 6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่ง เพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อยและไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

องค์ประกอบที่ 7 การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ความชอบ ความไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ และมีพฤติกรรม การแสดงออกที่สังเกตได้ ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใด ๆ ในการสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้น ๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ประการ เป็นสิ่งที่แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ความพร้อมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันทำให้สามารถเล่นได้อย่างเต็มความสามารถ และสามารถที่จะทำนายผลการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ ได้

การวิจัยเชิงคุณภาพถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al., 2004a) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โดยได้แบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (Orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (Strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (Actions)” (เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (Coping Strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำให้เป็นประจำของแต่ละคน (Personal Characteristics)” (เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประสบการณ์ของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมและผู้ฝึกสอน (ประกอบด้วยนักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันโอลิมปิก หรือระดับโลก) จำนวน 33 คน เพื่อให้เห็นถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นโครงสร้างรากฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจที่อธิบายด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและด้วยกระบวนการวิเคราะห์เชิงคุณภาพทำให้ทราบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจหมายถึง ความมั่นคงเด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดสาหัส และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬา หรือความเชื่อมั่นของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวเองของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่าง

องค์ประกอบที่ 2 อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตัวเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 3 ศักยภาพ (Potential) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถแต่กำเนิดหรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้

องค์ประกอบที่ 4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ของกระบวนการทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้นสามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธิ

องค์ประกอบที่ 5 ความพากเพียร อดสาหัส (Perseverance) หมายถึง การคงความสม่ำเสมอหรือมีความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิด แม้งานที่กำลังทำอยู่จะมีอุปสรรคหรืออยู่ในสถานะที่น่าท้อใจ หรือพบกับความลำบากยากแค้น

องค์ประกอบที่ 6 ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดีและมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือมีความยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุด

องค์ประกอบที่ 8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) หมายถึง คุณลักษณะ ของความสำคัญหรือความแตกต่างกันด้านการให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ของงานที่ทำอยู่ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบที่ 9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) หมายถึง การ กระทำที่ผูกมัดตัวเอง (ทั้งทางด้านสติปัญญา และการควบคุมอารมณ์) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย หรือเพื่อให้ เป็นไปตามวิถีทางของการกระทำ

องค์ประกอบที่ 10 ความคิดในทางบวก (Positivity) หมายถึง กระบวนการของ การใช้ชีวิตด้วยความคิดในทางบวก และยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบากใน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

องค์ประกอบที่ 11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) หมายถึง กระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่มีต่อความลำบากยากแค้น

องค์ประกอบที่ 12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) หมายถึง ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสว่าคุณสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา และดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่ต่อสู้

4. การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬานั้น (Loehr, 1986) สามารถทำได้ตาม ลักษณะขององค์ประกอบทั้ง 7 ประการ ดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 ด้านความมั่นใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดง ความสามารถให้ประสบผลสำเร็จเพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของ ตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะการประเมินตนเองว่ามีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการ แข่งขัน การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนให้เกิด ประโยชน์สูงสุดได้จะทำให้ให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง

ประการที่ 2 ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการ คาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือล้มเหลว ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของ ตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้เห็น ความสามารถให้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องรู้จักโลบายควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม

ประการที่ 3 ด้านการควบคุมสมาธิ ในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยเพ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬา เพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่กับการแข่งขัน และจะตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการแข่งขันจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่

ประการที่ 4 ด้านการจินตภาพ ในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาจะอาศัยความสามารถทางกายและสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่กันไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัดแต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือ การพัฒนาด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่เหนือกว่าจะเป็นผู้ที่ชนะตลอดกาล กล่าวได้ว่า จินตภาพมีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้และการเคลื่อนไหวโดยตรง ช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น การใช้จินตภาพจะต้องฝึกหัดจนเกิดทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่ 5 ด้านแรงจูงใจ เป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อความก้าวหน้าในการฝึก และความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา พบว่า แรงจูงใจภายในจะให้ผลที่สมบูรณ์กว่า ไวน์เบิร์กได้เสนอกลวิธีการสร้างแรงจูงใจนักกีฬาไว้ 6 วิธี คือ

1. โอกาสของการได้รับความสำเร็จ
2. การมอบหมายความรับผิดชอบในการตัดสินใจ
3. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน
4. การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง
5. ความหลากหลายในกลวิธีการฝึก
6. ความท้าทายของงาน

นอกจากนี้ความสำคัญของรายการแข่งขัน ความคาดหวังในโอกาสของการได้รับความสำเร็จและระดับความมุ่งมั่น เป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬามีความพยายามและส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

ประการที่ 6 ด้านพลังงานเชิงบวก การมีความคิดในเชิงบวกซึ่งมาจากการฝึกซ้อมอย่างถูกต้องและวิธีการ โอกาสของความสมหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง และความรู้สึกว่าตนเองมีความสนุกที่จะทำการแข่งขัน

ประการที่ 7 ด้านทัศนคติ ก่อนการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใด ๆ นักกีฬาต้องได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึก เพื่อที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใด ๆ ก็ตามเพื่อให้สามารถสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ซึ่งในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น เศร้า เครียด

นักกีฬาต้องรู้จักวิธีการควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักกีฬาเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขัน

นอกจากนี้แล้ว Loehr (1995) ยังได้เสนอแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีโดยเน้นแนวทางเกี่ยวกับการควบคุมคุณภาพของอารมณ์ 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความยืดหยุ่นของอารมณ์ (Emotion Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสับสนและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (ความสนุกสนานสปีริตในการแข่งขัน อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อย

ประการที่ 2 การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotion Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องภายใต้สถานการณ์กดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการโต้ตอบ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะแข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

ประการที่ 3 ความหนักแน่นของอารมณ์ (Emotion Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้สถานการณ์กดดัน มีสปีริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ประการที่ 4 การฟื้นตัวของอารมณ์ (Emotion Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้จากความผิดพลาดต่าง ๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้า แสดงว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

ในด้านการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือใจนักสู้ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์เคร่งเครียดได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป นักกีฬาที่มีใจสู้คือนักกีฬาที่วางตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางบวกเร้าที่ดีและจะประสบผลสำเร็จมากกว่านักกีฬาที่กลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่กลัวความล้มเหลวจะให้นักกีฬาสามารถรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่ามัวที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือทุกคนจะต้องติเตียนเขาถ้าเขาเล่นผิดพลาด (Loehr. 1986)

5. การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

การพัฒนาเครื่องมือในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความเหมาะสม สามารถวัดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ตรงตามแนวความคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยานั้นยังไม่สามารถทำได้ เนื่องจากขาดการศึกษาเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายและแนวความคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ในทางปฏิบัติของนักกีฬาอาชีพนั้น แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986 ; Loehr's

Psychological Performance Inventory : PPI) นับว่าเป็นแบบวัดหนึ่งที่มีความน่าเชื่อถือ โดยเฉพาะในระยะต้น ๆ ของการทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบทดสอบดังกล่าวได้มีการเผยแพร่แบบวัดนี้ในหนังสือเล่มแรกของเขาที่ชื่อว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” (Loehr. 1986) และใช้เป็นเครื่องมือในการวัดด้านจิตใจที่สำคัญประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ โดยสะท้อนให้เห็นลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) พลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) การควบคุมสมาธิ (Attention Control) การจินตภาพ (Visualization/Imagery) แรงจูงใจ (Motivation) พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) และการควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) แม้ว่าโลเออร์ได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจและเสนอแนวคิดจากประสบการณ์แต่ยังขาดข้อมูลจากการวัดประสิทธิภาพของขบวนการและลักษณะการทำงานของจิตใจ หรือหลักการทางทฤษฎีที่สนับสนุนแนวความคิดในการพัฒนาแบบวัดนั้น สำหรับประเทศไทย อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้นำแบบวัดดังกล่าวมาแปลเป็นภาษาไทยและนำไปวิจัยกับกลุ่มนักกีฬาของประเทศไทย ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬาในการประเมินศักยภาพของนักกีฬาทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

การศึกษาเริ่มแรก จากการวิจัยเชิงคุณภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของ Fourie & Potgieter's (2001) ได้วิเคราะห์เนื้อหาจากการเขียนตอบตามความรู้สึกของโค้ชที่มีความชำนาญจำนวน 131 คน และนักกีฬา จำนวน 160 คน จาก 31 คน ทีมกีฬาและกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึง 12 คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ประกอบด้วย 1) ระดับของแรงจูงใจ (Motivation Level) 2) ทักษะการจัดการปัญหา (Coping Skill) 3) การรักษาระดับของความเชื่อมั่น (Confidence Maintenance) 4) ทักษะทางความคิด (Cognitive Skill) 5) การมีระเบียบวินัย และการมีเป้าหมาย (Discipline and Goal Directedness) 6) การเป็นนักต่อสู้ (Competitiveness) 7) การมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ (Possession of Prerequisite Physical and Mental Requirements) 8) สิ่งที่ต้องการทางจิตใจ (Mental requirement) 9) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวของทีม (Team Unity) 10) การเตรียมความพร้อมของทักษะต่าง ๆ (Preparation Skills) 11) ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Psychological Hardiness) และ 12) จรรยาบรรณ (Ethics)

Gould Dieffenbach & Moffett (2002) ศึกษาคุณลักษณะทางจิตวิทยาและพัฒนาการของนักกีฬาที่เป็นแชมป์โอลิมปิกด้วยแบบวัดและการสัมภาษณ์จากนักกีฬาระดับแชมป์โอลิมปิก 10 คน (ผู้ชนะที่ได้รับ 32 เหรียญโอลิมปิก) โค้ชของนักกีฬาเหล่านี้ มีจำนวน 10 คน) พ่อแม่และผู้ปกครอง หรือบุคคลที่มีความสำคัญอื่น ๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักกีฬากลุ่มนี้สามารถมีคุณลักษณะ 1) ความสามารถในการจัดการหรือควบคุมความวิตกกังวล (The ability to cope with and control anxiety) 2) ความเชื่อมั่น (Confidence) 3) ความฉลาดทางการกีฬา (Sport intelligence) 4) ความสามารถในการมุ่งความสนใจหรือกำจัดสิ่งรบกวน (The ability to focus and block out distractions) 5) การเป็นนักต่อสู้ (Competitiveness) 6) การมีจรรยาบรรณอย่างหนักแน่น (A hard-work ethic) 7) ความสามารถในการกำหนดความสำเร็จของเป้าหมาย (The ability to set and achieve goals) 8) ความสามารถในการฝึกสอน (Coach-ability) 9) การกำหนดระดับสูงสุดที่คาดหวังไว้ (High levels of dispositional hope) 10) การมองโลกในแง่ดี

(Optimism) 11) การปรับปรุงเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ (Adaptive perfectionism) 12) และความเข้มแข็ง/ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental toughness/resilience) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะของแต่ละบุคคลและสถาบันต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาของ นักกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนของนักกีฬาและครอบครัวที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีกีฬาใดดีเท่า เทียบกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนักกีฬาแต่ละคน และตามกระบวนการของกีฬาแต่ละชนิดเอง อิทธิพลของโค้ชและครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นพิเศษและเป็นแนวทางต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬาโดยตรง อย่างเช่น การสอนหรือการเน้นบทเรียนต่าง ๆ เกี่ยวกับ จิตวิทยาและโดยทางอ้อม เช่น การมีส่วนร่วมในการเป็นตัวอย่างหรือการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นขึ้นได้โดยที่ไม่ตั้งใจ

Jones, Hanton & Connaughton (2002) ศึกษาเฉพาะลงไปถึงการให้คำจำกัดความ ของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ได้อย่างไร และคุณลักษณะที่สำคัญหรือจำเป็นที่พบในผู้ที่แสดง ความสามารถออกมาอย่างมีความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันใน ระดับนานาชาติ วิธีการศึกษาใช้การสนทนากลุ่มเล็กและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการให้ ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจและคุณลักษณะต่าง ๆ ของนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามความคิดของแต่ละบุคคล ซึ่ง Jones และคณะ (2002) ให้คำจำกัดความ “ความเข้มแข็งทาง จิตใจ” ว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นลักษณะตามธรรมชาติหรือจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยศาสตร์ ทางจิตวิทยา” และทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น มี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป การจัดการตัวเองได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ (การแข่งขัน การฝึกซ้อม รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน) ในสถานที่ เกี่ยวข้องกับการกีฬา และลักษณะเฉพาะมีความสม่ำเสมอมากกว่า และดีกว่าคู่แข่งในความแน่วแน่ ความสนใจ ความเชื่อมั่น และความสามารถในการควบคุมภายใต้สภาวะกดดัน ผลจากการศึกษานี้ทำ ให้สามารถระบุคุณสมบัติที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 12 ประการ ได้แก่ 1) การไม่ เปลี่ยนแปลงความเชื่อของตัวเองต่อความสำเร็จของเป้าหมายในการแข่งขัน (Unshakeable self-belief to achieve competition goals) 2) การไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อของตัวเองต่อคุณลักษณะ พิเศษที่ทำให้พวกเขาดีกว่าส่วนอื่น ๆ (Unshakeable self-belief in their unique qualities that make them better than the rest) 3) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จอยู่เสมอ (Insatiable desire to succeed) 4) ความสามารถในการฟื้นตัวจากความพ่ายแพ้ (Ability to bounce back from set-backs) 5) การจัดการกับสถานการณ์กดดัน (Thrive on pressure) 6) การยอมรับว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ยับยั้งไม่ได้ (Accept anxiety as inevitable) 7) การไม่แสดงอารมณ์ต่อการ แสดงความสามารถในการเล่นของนักกีฬาอื่น (Not affected by performance of others) 8) การ คงไว้ซึ่งความสนใจต่อสิ่งที่ทำอยู่แทนการให้ความสนใจต่อเรื่องราวของคนอื่น (Remain focused despite competition issues) 9) สามารถปรับเปลี่ยนความสนใจในกีฬาได้ตามที่ต้องการ (Switch sport focus on/off as required) 10) คงไว้ซึ่งความสนใจแม้ว่าจะมีประเด็นอื่น ๆ อยู่ในการ แข่งขัน (Remain focused despite personal issue) 11) ผลักดันร่างกาย/อารมณ์ ความเจ็บปวด ในบริเวณต่าง ๆ ขณะที่กำลังใช้กำลังหรือแสดงทักษะต่าง ๆ (Push physical/emotional pain boundaries while maintaining technique/effort) และ 12) ควบคุมสภาพจิตใจที่จะเกิดขึ้นจาก

สิ่งที่ไม่คาดหวังหรือควบคุมไม่ได้จากเหตุการณ์แข่งขัน (Regaining psychology control following unexpected/uncontrollable competitive events) มีข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ 2 ข้อ คือ 1) เป็นสิ่งที่มีคุณค่าควรแก่การพิจารณาให้เหมาะสมในการค้นหานักกีฬาเพื่อพัฒนาความเป็นเลิศตามคุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ และ 2) รูปแบบของความสามารถเฉพาะเป็นเครื่องมือที่ประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สามารถสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อระบุงการฝึกทักษะเฉพาะทางจิตวิทยา มีความจำเป็นต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

Bull, Shambrook, James & Brooks (2003) ศึกษาเฉพาะลงไปถึงความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีกริกเกต ด้วยวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นว่าอะไรคือความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีกริกเกต 2) เพื่อระบุว่านักกีฬาคีกริกเกตมีพัฒนาการของความเข้มแข็งทางจิตใจและแสดงออกมาอย่างไร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาคีกริกเกตทีมชาติอังกฤษ จำนวน 12 คน ซึ่งถูกแสดงตัวโดยการสัมภาษณ์โค้ชของทีมอังกฤษ จำนวน 101 คน ซึ่งเป็นโค้ชอยู่ระหว่างที่ความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงสุดในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมา วิเคราะห์บทสัมภาษณ์แบบ 1:1 ซึ่งชี้ให้เห็นผลลัพธ์ 4 ข้อ ที่ได้จากการสัมภาษณ์โค้ชและนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Environmental Influence) พ่อแม่ ความเป็นวัยเด็ก ความต้องการ “เลี้ยงดู” ให้ประสบความสำเร็จ โอกาสในการฟันฝ่าที่เร็วกว่า การแสดงตัวต่อผู้เล่นแปลกหน้า
2. บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (Tough Character) การยืดหยุ่นของความเชื่อมั่น ความเป็นอิสระไม่พึ่งพาผู้อื่น การไตร่ตรองตัวเอง ความเป็นผู้แข่งขันกับตัวเองได้ดีเท่ากับการแข่งขันกับผู้อื่น
3. ทศคติที่เข้มแข็ง (Tough Attitude) ไม่เคยมีจิตใจที่ห่อเหี่ยว ทำได้มากกว่าที่ตั้งใจไว้ เติบโตขึ้นจากการแข่งขัน (Thrive on competition) เชื่อในการทำให้เกิดความแตกต่าง พฤติการณ์เรียนรู้จากโอกาสต่าง ๆ ความตั้งใจที่จะทำให้ได้จากภาวะเสี่ยงต่าง ๆ (Willing to take risks) ความเชื่อในคุณภาพของการเตรียมความพร้อม การตัดสินใจอย่างเต็มความสามารถที่สุด กำหนดตัวเองสู่เป้าหมายที่ท้าทาย
4. ความคิดที่เข้มแข็ง (Tough thinking) การคิดให้กระจ่างชัดเจน ประกอบด้วย การตัดสินใจที่ดี รักษาไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ประเมินราคาของตนเองอย่างซื่อสัตย์ การมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างหนักแน่น ประกอบด้วย ผ่านพ้นการสงสัยในตัวเอง งดให้อาหารตามสภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย และการเปรียบเทียบในทางบวก

ในประเทศออสเตรเลีย Middleton et al. (2004a, b, c, 2005a, b) ไม่เพียงแต่เสนอคำจำกัดความใหม่ของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory : MTI) และโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยหลายมิติ และลำดับขั้นของโมเดล (Middleton, Marsh, Martin, Richards & Perry (2004a) แสดงให้เห็นว่าคำจำกัดความของ Jones et al. (2002) นั้นยังไม่เพียงพอซึ่งเป็นเพียงการอธิบายผลของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจและไม่สามารถอธิบายลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ การศึกษาเบื้องต้นของ

Middleton et al. (2004a, b, c, 2005a, b) เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้เห็นถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นโครงสร้างรากฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจอธิบายด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและด้วยกระบวนการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ที่มีผู้เข้าร่วมการวิจัย 33 คน (25 คน เป็นนักกีฬาชั้นเยี่ยม และ 8 คน ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์กับนักกีฬาในระดับยอดเยี่ยม ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้จัดการทีม) พวกเขาสรุปว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความยากลำบาก” ผู้วิจัยยืนยันว่าสถานการณ์ของความหมายนี้ไม่บอกแต่เพียงว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไรแต่ยังชี้ให้เห็นได้ถึงผลกระทบที่แสดงออกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การจัดการทางอารมณ์ (Emotion management) ความพากเพียร อดทน (Perseverance) และการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) เช่นเดียวกับบทบาทของบางองค์ประกอบซึ่งเป็นบริบทแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่ทำให้เกิดความเข้มแข็ง (เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) การศึกษาครั้งนี้พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ (Middleton et al., 2004a) ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) 2) อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) 3) ศักยภาพ (Potential) 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) 5) ความพากเพียร อดทน (Personal Bests) 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task value) 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal commitment) 10) ความคิดในทางบวก (Positivity) 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) ผลการศึกษาของ มิตเติลตันและคณะ (2004a) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โมเดลแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (Orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (Strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (Actions)” เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (Coping Strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (Personal Characteristics)” เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests)

ในการประเมินความเที่ยงตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Construct Validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al., 2004b) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 263 คน จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษา สำหรับนักกีฬาระดับยอดเยี่ยม ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า PPI และแบบวัดอื่น ๆ อีกหลายแบบที่เกี่ยวข้องกับ PPI (วิเคราะห์ด้วย Exploratory Factor Analysis) ไม่ค่อยมีความสอดคล้องเหมาะสมกันดีในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่จากการมีข้อบ่งชี้ว่าค่าความสอดคล้องเหมาะสมที่ดีคือสิ่งที่มีความจำเป็น

ต่อความเที่ยงตรงตามโครงสร้างทฤษฎีของเครื่องมือ ซึ่งเครื่องมือที่ดีจะต้องมีความเที่ยงตรงในเนื้อหา และทฤษฎีที่ใช้ประกอบกัน

มีการศึกษานำร่องของแบบวัด MTI (Middleton et al., 2004c) สนับสนุนการมีลักษณะซับซ้อนหลายมิติของความเข้มแข็งทางจิตใจ (ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบเฉพาะ และ 1 องค์ประกอบที่เป็นภาพรวมทั้งหมดของความเข้มแข็งทางจิตใจ) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 479 คน (อายุระหว่าง 12 ถึง 19 ปี) ซึ่งเป็นนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนกีฬาโดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 67 ข้อคำถาม ผลการศึกษาได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วง .87-.95 ค่าสถิติของระดับความกลมกลืนด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอยู่ในระดับดี

ต่อมาแบบวัด MTI ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้จำนวนของข้อคำถามที่เหมาะสมสามารถบอกถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในขณะที่ยังคงความมาตรฐานของลักษณะแบบวัดทางจิตวิทยาอยู่ และเป็นการประเมินความเท่าเทียมกันขององค์ประกอบเชิงโครงสร้างของ MTI ระหว่างนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับยอดเยี่ยมกับนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับรองลงมา (Middleton et al., 2005a) โดยใช้ข้อคำถาม 67 ข้อ เพื่อวัดแยก 12 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไปพร้อมกับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม (นั่นคือวัดทั้งหมด 13 องค์ประกอบ) การศึกษานำร่องของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ มีกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มแรกจำนวน 438 คน จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษาในซินี๋ย กลุ่มตัวอย่างผ่านการแข่งขันครั้งใหญ่ ๆ มาแล้วหลายครั้ง ซึ่งประกอบด้วยนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 12 ถึง 18 ปี กลุ่มที่สอง จำนวน 292 คน เป็นนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมที่มีช่วงอายุระหว่าง 11-38 ปี สังกัดอยู่ตามสมาคมหรือสโมสรต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อเป็นการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดให้ดีขึ้น และทดสอบเครื่องมือ (เช่น ค่าความเชื่อมั่น การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้างเชิงยืนยัน) ผลการศึกษาได้แบบวัด MTI ที่มีข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ซึ่งสามารถวัดองค์ประกอบทั้ง 12 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วง .82 ถึง .94 ทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ค่าความเหมาะสม (Good of Fitness) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ให้ค่าที่ดีภายในกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง แต่ค่าองค์ประกอบเชิงยืนยันระหว่างกลุ่มยังคงต้องมีการปรับปรุงโครงสร้างองค์ประกอบของ MTI ต่อไปอีก เพื่อให้เกิดความมั่นคงระหว่างทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเพื่อใช้ประโยชน์จากการพัฒนาแบบวัดและทดสอบความตรงในการวัดของเครื่องมือรองลงมา (Middleton et al., 2005b) โดยการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในการกำหนดว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีรูปแบบอย่างไรด้วยการศึกษาข้ามกลุ่มกันระหว่าง อายุ เพศ และระหว่างนักกีฬาเตรียมเป็นระดับยอดเยี่ยมกับนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 438 คน ที่ฝึกซ้อมเพื่อเตรียมจะเป็นนักกีฬาระดับยอดเยี่ยม (อายุระหว่าง 12 ถึง 18 ปี) ซึ่งเป็นนักกีฬาจากโรงเรียนกีฬาในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มที่สอง เป็นนักกีฬาในระดับยอดเยี่ยมจำนวน 292 คน (อายุระหว่าง

11 ถึง 38 ปี) จากสมาคมกีฬาหรือสโมสรกีฬาต่าง ๆ ผลการศึกษาพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในความเข้มแข็งทางจิตใจกับระดับอายุที่แตกต่างกัน (Favoring older athletes) เพศ (Favoring males) และระหว่างนักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมกับนักกีฬายอดเยี่ยม (Favoring sub-elite athletes) เป็นที่น่าสังเกตและพบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอายุกับกลุ่ม เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มนักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมลดลงพร้อมกับอายุ ขณะที่นักกีฬาระดับยอดเยี่ยมลดลงระหว่างอายุ 15 ถึง 16 ปี ก่อนที่จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในรูปแบบต่าง ๆ ของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งอาจจะช่วยส่งเสริมในการพัฒนานักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมขึ้นสู่นักกีฬายอดเยี่ยมต่อไป

เพื่อให้การศึกษาทางด้านจิตวิทยากับการกีฬาในประเด็นของความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำได้สะดวกและสร้างองค์ความรู้กับประชากรที่เป็นนักกีฬาเยาวชนชาวไทยให้เกิดขึ้น โดยอาศัยแนวทางแบบวัดที่มีมาตรฐานที่ได้รับการพัฒนามาระดับหนึ่งแล้ว โดยเฉพาะกับประชากรที่มีวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงมีการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ วิชัย จุลวนิชย์พงษ์. 2553) จากแนวทางของแบบวัดของ Middleton et al., (2005a) นี้จะช่วยให้การพัฒนาคความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทยสามารถดำเนินการได้อย่างรวดเร็วและเป็นระบบมากขึ้น ผลของการศึกษาทำให้ได้แบบวัดที่มีมาตรฐาน ได้รับการพัฒนามาระดับหนึ่ง คุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง 2) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง 3) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 4) ศักยภาพ 5) ความคุ้นเคยกับงาน 6) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 7) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง 8) อัธมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ 9) ความคิดในทางบวก 10) ความพากเพียรอุตสาหะ 11) การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ และ 12) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด เท่ากับ .95 ค่าของขนาดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอยู่ระหว่าง .46-.99 การวิเคราะห์ความเหมาะสมทางโครงสร้าง มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 1,658.64 (df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .057 ดัชนี NNFI เท่ากับ .977 ดัชนี CFI เท่ากับ .981 เมื่อทำการวิเคราะห์แยกเพศ ผลการวิเคราะห์สำหรับทั้งเพศชาย (ไค-สแควร์ เท่ากับ 1,276.59 df เท่ากับ 528 ค่า RMSEA เท่ากับ .058 NNFI เท่ากับ .974 CFI เท่ากับ .978) และเพศหญิง (ไค-สแควร์ เท่ากับ 1,223.03 df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .075 NNFI เท่ากับ .961 CFI เท่ากับ .968) ไม่แตกต่างกัน แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย ตามแนวทางของ Middleton จึงมีความเหมาะสมทั้งในเชิงเนื้อหาและโครงสร้างในการนำไปใช้ได้นักกีฬาระดับเยาวชนไทย

แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา

Gill & Deeter (1988) ได้ศึกษาพฤติกรรมสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยใช้ทฤษฎีของ Spence and Helmreich (1978) เป็นโครงสร้างในงานนี้ โดยสเปนซ์และแฮมริช มีแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นหลายมิติ คือ มีผลรวมจากหลายด้าน คือ มิติของการทำอะไรยาก ๆ

มิติของงาน และมิติของการขอรับการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบางคนที่ยพยายามเข้าไปถึงสถานการณ์ของความสำเเร็จ บนความปรารถนาที่ต้องการจะแสดงความสามารถที่เหนือคนอื่นออกมาให้เห็น กิลล์ได้ให้ข้อสังเกตว่าแนวคิดของความสำเเร็จที่มุ่งไปที่การกีฬา ในแต่ละคนจะแตกต่างกับแนวคิดที่จะประสบผลสำเเร็จที่ตั้งไว้ด้านอื่น ๆ ของตัวเอง ดังตัวอย่างเช่น เราประเมินค่าตัวเองในการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ความสำเเร็จหรือแรงจูงใจที่จะหนีความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬาหรือการเรียน ขึ้นแรกต้องพิจารณาตัวเองว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนทั่ว ๆ ไป อะไรที่จะไปสู่ความสำเเร็จในการกีฬา ถ้ากีฬาสำคัญต่อเรา เราเป็นคนที่ยค้นหาความท้าทายหรือไม่ กระตือรือร้นที่จะแข่งขันเพื่อจะได้แสดงออกถึงความสามารถหรือไม่ต่อไป ต้องพิจารณาตัวเองว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบเลี่ยงความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างเช่น เราจะรู้สึกกระวนกระวายเมื่อใกล้แข่งขัน เราวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตัวเอง เราทำผิดพลาดอย่างมากในการแข่งขันหรือไม่ และตั้งคำถามอย่างเดียวกันแต่เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความสำเเร็จในการเรียน ว่าเราเป็นคนพยายามสูงหรือต่ำกว่ามาตรฐานของระดับนักเรียนทั่วไปในการมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสำเเร็จในการเรียน ตัวอย่างเช่น การประสบผลสำเเร็จในการเรียนสำคัญกับเรา การเรียนเป็นการท้าทายและสามารถนำเอาส่วนที่ดีที่สุดของเราออกมา ในที่สุดเราก็จะพิจารณาตัวเองได้ว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบหนีความล้มเหลวในการเรียน เราพยายามอย่างมากก่อนการสอบครั้งสำคัญหรือการออกไปรายงานหน้าชั้นและเรากังวลเกี่ยวกับการได้คะแนนในการเรียนต่อหรือไม่ และเราจะสามารถเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างการแข่งขันและการเรียนได้อย่างไร โดยปกตินักเรียนทั้งห้องสามารถพบว่าตัวเองอยู่ในประเภทใดระหว่าง 2 ประเภทนี้ ถ้าพบว่าตัวเองมีแนวคิดแบบเดียวกันทั้งสองอย่าง เราจะพบว่ามีความแรงจูงใจและปฏิกิริยาที่มีความกระตือรือร้นหรือการแสดงที่แตกต่างกัน สิ่งที่ตั้งใจไว้อีกอย่างหนึ่ง ประเด็นของแบบและการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ใช่ถูกพัฒนาเพื่อการศึกษาและการออกกำลังกาย การประเมินค่าของการวัดอธิบายถึงพฤติกรรมขอรับการแข่งขันในขอบเขตจำกัด ดังนั้นในการวิจัยของกิลล์ จึงมีแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างโครงงานของ Spence & Hlemreich กับงานของ Martens's ในเรื่องของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Martens, Vealey, Burton. 1990) ซึ่งสอดคล้องกับ Martens's ได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้ การแข่งขันเป็นขบวนการทางสังคมที่ใช้ในการเปรียบเทียบความสามารถในการแสดงออกของแต่ละคนตามมาตรฐานที่มีมาน้อยของแต่ละคนผู้ที่รับรู้ได้ถึงมาตรฐานของตนเองเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบและประเมินขบวนการเปรียบเทียบนั้น

ขบวนการแข่งขันในรูปแบบของ Martens's เริ่มต้นด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายของสถานการณ์ในการแข่งขัน โดยสถานการณ์การแข่งขันนั้นเป็นการรวมปฏิกิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันระหว่างความแตกต่างของบุคคลกับวัตถุประสงค์ของสถานการณ์นั้น ๆ คนที่มีการแข่งขันสูงจะอธิบายถึงความหมายของสถานการณ์การแข่งขันกีฬาแตกต่างจากคนที่ไม่ขอรับการแข่งขันและการรับรู้สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขันได้นำเอาแบบขบวนการแข่งขันของมาร์เตนส์ (Martens's) เข้าร่วมกับทฤษฎีของ White เพื่อพัฒนาให้เป็นแบบของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

คนทุกคนมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถ ซึ่งในวัยเด็กนั้น เด็กพยายามที่จะสำรวจ พยายามที่จะทำงานหนัก เพราะต้องการผลที่ได้รับจากการพยายามนั้น และมีฉะนั้นก็ทำให้บางสิ่ง บางอย่างสำเร็จ แรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถได้พัฒนาจนกลายเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เมื่อเด็กเริ่ม ตั้งเป้าหมายและรักษาความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็จะเริ่มพัฒนาขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับ Veroff ว่าการพัฒนาจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับที่ 1 เป็นการรับรู้ความสามารถโดย อัตโนมัตี ระดับที่ 2 การเปรียบเทียบทางสังคม ระดับที่ 3 เป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สมบูรณ์แบบ ใน ระดับแรกนั้น การรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัตีเป็นการตั้งมาตรฐานภายในตนเอง เช่น เด็กเริ่ม ตัดสินใจที่ต่ออุปสรรคและเมื่อต่อเสร็จก็จะทำให้ล้มลงโดยการโยนลูกบอลใส เด็กได้ตั้งเป้าหมายไว้แต่ ไม่ได้รวมการประเมินความสำเร็จและการแข่งขันเข้าไปด้วยกัน ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมกันเพื่อเกิด ความรู้สึกรู้ว่ามีความสามารถในตนเอง เด็กที่ผ่านระดับการเรียนรู้ความสามารถโดยอัตโนมัตีก็จะ พัฒนาไปถึงระดับที่ 2 คือการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นก่อนวัยเรียน การเปรียบเทียบ ทางสังคม คือ การทำตามมาตรฐานสังคมหรือการแข่งขันในคนที่ผ่านระดับเปรียบเทียบทางสังคมก็จะ พัฒนาไปถึงระดับสุดท้าย คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สมบูรณ์แบบ ระดับสมบูรณ์แบบนี้มีความเกี่ยวข้อง ระหว่าง 2 ระดับ คือ ระดับการรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัตี และการเปรียบเทียบทางสังคม แต่ละ คนจะใช้มาตรฐานที่กำหนดขึ้นโดยภายในของตนเอง หรือมาตรฐานทางสังคม ขึ้นอยู่กับความ เหมาะสมของสถานการณ์ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ก้าวหน้าจนถึงระดับที่ 3 บางคนไม่เคยผ่านไปจากระดับ แรก เพราะคนเหล่านั้นมักมีความพยายามต่ำและไม่พยายามทำงานจนสำเร็จ ซึ่งเกิดทั้งในผู้ที่ชอบการ แข่งขันและไม่ชอบการแข่งขัน สำหรับคนที่พัฒนาครบผ่านระดับที่ 1 แต่ไม่ผ่านระดับที่ 2 ก็จะไม่ชอบ การแข่งขันแต่จะมีความพยายามสูงเมื่อต้องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ แต่คนเหล่านั้นจะ หลีกเลี่ยงการแข่งขัน คนที่ผ่านระดับที่ 2 และพัฒนาไปถึงระดับสุดท้ายจะเป็นคนที่เหมาะสมกับ สถานการณ์ในการแข่งขัน แต่ขณะเดียวกันก็จะพยายามทำงานหนักเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ Veroff ว่าคนที่ใช้การเปรียบเทียบทาง สังคมมีจุดประสงค์จะประเมินความสามารถและทักษะของตัวเองเพื่อจะพัฒนาไปสู่ระดับสมบูรณ์แบบ ดังนั้นคนที่ชอบการแข่งขันสูงก็จะเปลี่ยนทุกอย่างให้เป็นสถานการณ์การแข่งขัน Scanlan ได้ให้คำ จำกัดความว่าการเปรียบเทียบสังคมหรือระดับสมบูรณ์แบบว่า การแข่งขันระดับการเปรียบเทียบ สังคมเป็นความพยายามไปสู่ความสำเร็จในการตั้งจุดมุ่งหมายของการแข่งขันและไปสู่การได้ชัยชนะ และขณะเดียวกันก็เพื่อเป้าหมายที่ยากขึ้น งานของ Scanlan ในขั้นต้นได้ศึกษาโครงการอย่างกว้าง ๆ เกี่ยวกับการแข่งขันและโครงสร้างของความสำเร็จเพื่อวัตถุประสงค์พิเศษ (Gill, 2000)

แบบทดสอบวัดแนวคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การวัดแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาได้ถูกสร้างมาเพื่อจะบ่งชี้บุคคล แนวโน้มที่จะ พยายามสู่เป้าหมายเฉพาะอย่างใด ในทางทฤษฎี นักกีฬาแต่ละคนจะแสดงให้เห็นแนวคิดเกี่ยวกับ ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่แตกต่างกัน นักกีฬบางคนอาจจะเน้นชัยชนะขณะที่อีกคนอาจจะ สนใจเรื่องความเชี่ยวชาญ ความแตกต่างเหล่านี้ในด้านเป้าหมาย การเข้าร่วมและการดำรงอยู่ในการ เข้าร่วมถูกพบว่ามีอยู่ในการศึกษานักกีฬาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการศึกษาครั้งที่สองก็ยัง

พบความแตกต่างระหว่างเพศของนักกีฬาอีกด้วย ในเรื่องเป้าหมายและการรับรู้จุดประสงค์ในการกีฬา นอกจากนั้น งานวิจัยอื่น ๆ ยังพบว่ามีความแตกต่างระหว่างนักกีฬากับคนที่ไม่เป็นนักกีฬาชายและหญิง รวมทั้งความแตกต่างระหว่างคนที่เข้าแข่งขันกับคนที่ไม่เข้าแข่งขันด้วย นอกเหนือไปจากนั้น พื้นฐานทางศาสนาก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างในการรับรู้ความสำเร็จในการกีฬา

ในการศึกษาวัฒนธรรมที่หลากหลาย พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นถูกระทบโดยบริบททางสังคมและปัจจัยด้านสถานการณ์ แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวถูกเชื่อว่าเป็นจุดเน้นของรูปแบบพฤติกรรมแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬา รูปแบบแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จนั้นได้ถูกพัฒนาในการทดสอบมาเป็นเวลาเกือบสามสิบปี เช่น ทฤษฎีอ้างอิงสาเหตุ (Attribution Theory) ของ Weiner (1985) ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) ของ Dweck (1986) จากพื้นฐานรูปแบบดังกล่าว ได้มีการพัฒนาแบบวัดเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬาขึ้นมา เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน วัดความสำคัญของความสามารถและผลการแข่ง (The Competitive Orientation Inventory-COI) โดย Vealey (1986) วัดแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จเจตคติด้านภาระงานกับการนับถือตนเอง (The Task-Ego Orientation Scale Questionnaire-TEOSQ) โดย Duda & Nicholls การวัดแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (The Sport Orientation Questionnaire-SOQ) โดย Gill & Deeter (1988) แบบวัดนี้เป็นแบบวัดหลายมิติ เน้นทางด้านการกีฬาเพื่อจะวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน แบบวัดนี้ได้รับการทดสอบหาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง ซึ่งพบว่ามีมาตรฐานในระดับสูง (Suebsai Boonveerabut. 1993) โดยที่ Gill & Deeter (1988) ได้ทำการหาความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับแบบทดสอบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็จแบบอื่น ๆ ระหว่างผู้ที่เป็่นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา ปรากฏว่าเครื่องมือนี้มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับแบบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็จแบบอื่น ๆ และมีความสัมพันธ์ระดับกลางกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทั่ว ๆ ไปยังสามารถแยกคะแนนเกี่ยวกับผู้ที่เป็่นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬาในระดับมัธยมปลายและนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่แบบทดสอบนี้มีจุดอ่อนต่อผู้ที่ไม่มีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาซึ่งแบบทดสอบนี้เป็นการวัดผลกีฬาเฉพาะอย่างจากความแตกต่างระหว่างบุคคลในการบรรลุความสำเร็จในการเล่นกีฬา

มีตัวอย่างหลายตัวอย่างเกี่ยวกับแบบทดสอบนี้ว่านักกีฬามีแนวคิดต่อการแข่งขันสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่กีฬา โดยคะแนนในด้านมุ่งการแข่งขันจะมีสูงและสามารถแยกความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ดังนั้นในการสำรวจด้านมุ่งการแข่งขันกับแบบวัดด้านอื่น ๆ ซึ่งมีตัวเลือกระหว่างชัยชนะและเป้าหมาย (ผลที่แสดงออกมากับการแสดงความสามารถ) พบว่านักกีฬาชอบจะมุ่งแสดงความสามารถมากกว่าที่จะเน้นย้ำเรื่องผลแพ้ชนะ มากกว่าคนที่ไม่ใช่กีฬาและที่มีความพิเศษกว่านั้นก็คือ การที่ได้รับการยืนยันจากการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการเน้นย้ำแนวคิดเรื่องความยากของงานกับการแสดงความสามารถตามเป้าหมาย ในขั้นต้นนี้การศึกษาโดยกิลล์และคณะที่มีต่อนักศึกษาระดับอุดมศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คะแนนของผู้ชายมีคะแนนด้านมุ่งการแข่งขันและด้านมุ่งชัยชนะสูงกว่าผู้หญิง ส่วนผู้หญิงคะแนนด้านมุ่งสู่เป้าหมายสูงกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตาม

การศึกษาอย่างใกล้ชิดพบว่าความแตกต่างทางเพศในด้านการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์มากกว่าการสนใจในกีฬาหรือแรงจูงใจทั่ว ๆ ไป งานวิจัยที่สำรวจเกี่ยวกับแนวคิดด้านการแข่งขันในโปรแกรมการแข่งขันในกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นผู้ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาพลศึกษาในชั้นเรียนจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าทั้งเพศและกีฬาประเภทที่มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงในด้านมุ่งการแข่งขันและด้านมุ่งชัยชนะและต่ำในด้านมุ่งสู่เป้าหมาย อย่างไรก็ตาม ที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ ความแตกต่างระหว่างคนที่เป็่นนักกีฬาและไม่นักกีฬา ซึ่งคนที่เป็่นนักกีฬาจะมีคะแนนของแบบทดสอบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสูงทั้งสามด้าน และจากการเก็บข้อมูลของนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยของไต้หวันโดย Kang. et al. (1990) พบว่า นักกีฬาเหล่านี้มีคะแนนสูงทั้งสามด้านทั้งสองเพศโดยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และมีการศึกษาโดย Acevedo. et al., ได้ใช้แบบทดสอบนี้กับนักกีฬาทางภาคตะวันตกโดยมีกลุ่มตัวอย่าง 100 คน ที่เป็่นนักวิ่งมาราธอนที่วิ่งเข้าเส้นชัยและไม่ได้เข้าเส้นชัย โดยที่นักวิ่งจะต้องพบกับสภาพภูมิประเทศที่ไม่ราบเรียบและอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง และจะพบว่านักกีฬาเริ่มเปลี่ยนทัศนคติเมื่อวิ่งผ่านไปแล้ว 100 ไมล์ ในแคลิฟอร์เนีย โดยไม่มีความแตกต่างในเรื่องเพศหรือการเข้าเส้นชัยหรือไม่ ที่น่าสนใจคือด้านหนึ่งของผลการแข่งขันที่มีการเปรียบเทียบกับการศึกษาอื่น ๆ คะแนนด้านมุ่งการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอนและคล้ายกับนักกีฬาอื่น ๆ และถึงแม้ว่านักวิ่งมาราธอนจะมีคะแนนเป้าหมายสูงแต่คะแนนชัยชนะกลับต่ำกว่ามากทั้งคนที่เป็่นนักกีฬาและไม่นักกีฬา โดยกิลล์ได้สรุปว่านักกีฬาโดยทั่วไปมีคะแนนของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ทั้งในเรื่อง ทัว ๆ ไปและการเน้นเฉพาะกีฬาแต่แนวคิดนี้สามารถจำแนกระหว่างนักกีฬาและผู้ที่ไม่เป็่นนักกีฬาได้ดีที่สุดในการมุ่งการแข่งขันที่เน้นเฉพาะกีฬาและที่น่าสนใจคือนักกีฬาไม่มุ่งเน้นเฉพาะแนวคิดที่มีต่อชัยชนะแต่ไม่เน้นเรื่องของผลการแสดงออกถึงความสามารถ นักกีฬาคือผู้แข่งขันแต่ชัยชนะไม่ใช่สิ่งเดียวที่ต้องการ (Gill. 2000) เครื่องมือที่ใช้วัดแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

ธงชัย บุญธรรม (2543) ได้ศึกษาเจตคติด้านสกลทรรศน์ศึกษา รายวิชาโลกในยุคปัจจุบัน (ส 027) โดยการสอนแบบกรณีศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านโป่งสา จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการวิจัยพบว่า

1. เจตคติด้านสกลทรรศน์ศึกษา รายวิชาโลกในยุคปัจจุบัน (ส 027) ด้านความรู้ นักเรียนมีระดับเจตคติด้านความรู้ดีมาก
2. เจตคติด้านสกลทรรศน์ศึกษา รายวิชาโลกในยุคปัจจุบัน (ส 027) ด้านความรู้สึก นักเรียนมีระดับเจตคติด้านความรู้สึกดี

สายสมร คำปันนา (2544) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนการสอนโดยวิธีการกรณีศึกษา เรื่อง โรคเอดส์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า การพัฒนาแผนการสอนซึ่งครูเป็นผู้วางแผน

และออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีบทบาทหลักในการสร้างความรู้โดยลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามขั้นตอนหลักของกรณีศึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นศึกษาข้อมูล ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และขั้นสรุป ครูเป็นผู้กระตุ้นและช่วยเหลือเพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนได้เรียนรู้ แผนการสอนที่วางไว้เป็นเพียงกรอบหรือแนวทางที่ต้องสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท มีการประเมินผลการเรียนรู้ตลอดเวลาอย่างหลากหลายวิธีและหลายฝ่ายจากการปฏิบัติและผลงานที่สะท้อนออกมา กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน นักเรียนได้สร้างองค์ความรู้จากการมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนรู้ ได้ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นจริงของชุมชนและร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้หลายแหล่งและสรุปผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ทำให้นักเรียนเกิดทักษะกระบวนการ มีความรู้ความเข้าใจในด้านเนื้อหาเรื่องโรคเอดส์และเรื่อง อื่น ๆ ของชุมชน เข้าใจถึงสถานการณ์จริงเกี่ยวกับผลกระทบจากปัญหาโรคเอดส์ของชุมชนทั้งในด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของชุมชน ได้ใช้ความสามารถทางด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคมในการเรียนรู้ ครูและนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ร่วมเรียนรู้ด้วยกัน

จุฬาลักษณ์ เสาสสูง (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา เรื่องกฎหมายในชีวิตประจำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา มีประสิทธิภาพ 82.50/81.96 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือ 80/80 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.6465 หมายความว่า นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 64.65 นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี

เบญจพรรณ ดิษฐเนตร (2547) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โครงการเรียนรู้แบบร่วมมือ เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน วงจรปฏิบัติการที่ 1 คะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบย่อยท้ายวงจร คิดเป็นร้อยละ 83.75 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์รอบรู้ที่กำหนดไว้ คือร้อยละ 80 มีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์รอบรู้ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 70.83 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ร้อยละ 80 วงจรปฏิบัติการที่ 2 คะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบย่อยท้ายวงจร คิดเป็นร้อยละ 85.93 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์รอบรู้ที่กำหนดไว้ คือร้อยละ 80 มีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์รอบรู้ 20 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ วงจรปฏิบัติการที่ 3 คะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบย่อยท้ายวงจร คิดเป็นร้อยละ 94.60 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์รอบรู้ที่กำหนดไว้ คือร้อยละ 80 มีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์รอบรู้ 24 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ วงจรปฏิบัติการที่ 4 คะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบย่อยท้ายวงจร คิดเป็นร้อยละ 98.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์รอบรู้ที่กำหนดไว้ คือร้อยละ 80 มีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์รอบรู้ 24 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมคะแนนเฉลี่ยทั้ง 4 วงจร คิดเป็นร้อยละ 90.65 ค่าคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 35.46 คิดเป็นร้อยละ 88.65 ผ่านเกณฑ์รอบรู้ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 95.83 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. พฤติกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือของนักเรียน จากการสังเกตจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ และจากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่า นักเรียนมีความสุขในการเรียน เข้าใจ

บทบาทและหน้าที่ของตนเองในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม กลุ่มแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นักเรียนกลุ่มเก่งให้ความช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มปานกลางและกลุ่มอ่อนอย่างเต็มที่ เพื่อให้ตนเองและกลุ่มประสบความสำเร็จ นักเรียนกลุ่มอ่อนกล้าแสดงออก กล้าซักถาม และสนใจในการเรียนมากขึ้น นักเรียนกลุ่มอ่อนรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อตนเองและกลุ่มประสบความสำเร็จในการแข่งขันตอบปัญหาและทดสอบ นักเรียนทุกกลุ่มชอบกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพราะได้เรียนอย่างสนุกสนาน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ศึกษาหาความรู้ร่วมกัน และกิจกรรมที่นักเรียนทุกกลุ่มชอบที่สุดคือการแข่งขันระหว่างกลุ่มเพราะทำให้ตื่นเต้นสนุกสนาน และได้ความรู้

บุญเลิศ เอี้ยวเจริญ (2543) ได้ศึกษาปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 ของสถาบันการศึกษาภาครัฐและภาคเอกชน ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนมีปัญหาน้อยที่สุด ส่วนนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง 3) ปัญหาด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง 4) ปัญหาด้านโภชนาการ ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง และ 5) ปัญหาด้านสวัสดิการ ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2546) ได้ศึกษาปัญหาการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่พบมาก คือ ระยะเวลาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา 2) ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่พบมาก คือ อุปกรณ์การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความสะดวกในการใช้สนามฝึกซ้อม 3) ปัญหาด้านการฝึกซ้อมที่พบมากที่สุด คือ การทดสอบความพร้อมของทีมโดยการส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ 4) ปัญหาด้านงบประมาณที่พบมากที่สุด คือ งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม และ 5) ปัญหาด้านสวัสดิการที่พบมากที่สุด คือ การจัดสอนเสริมด้านการศึกษาให้กับนักกีฬา

อนุโพธ สุคนธ์พานิช (2544) ได้ศึกษาปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ครั้งที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาในการเตรียมทีมด้านการฝึกซ้อม สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ประจำทีม อยู่ในระดับมากที่สุดและตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัญหาในการเตรียมทีมด้านสวัสดิการและสุขภาพอนามัยตามความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ประจำทีม อยู่ในระดับมากที่สุดและตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง 3) ปัญหาในการเตรียมทีมด้านการจัดการและบริหารทีมตามความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ประจำทีมและนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง

พงษ์ธร พุกษ์ศรีรัตน์ (2548) ได้ศึกษาปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านการจัดและดำเนินการแข่งขันตามความคิดเห็นของ

ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาโดยรวมมีปัญหาปานกลาง โดยผู้จัดการทีมเห็นว่า ผู้ตัดสินมีความยุติธรรมในการตัดสินมีปัญหามากที่สุด ผู้ฝึกสอนเห็นว่า การแบ่งสายในการแข่งขันมีปัญหามากที่สุด นักกีฬาเห็นว่า ผู้ตัดสินมีความยุติธรรมในการตัดสินมีปัญหาที่สุด 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาพบว่า โดยรวมมีปัญหาปานกลาง โดยผู้จัดการทีมเห็นว่า มีที่จอดรถให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันและประชาชนมีปัญหามากที่สุด ผู้ฝึกสอนเห็นว่า ระยะทางระหว่างที่พักกับสนามมีปัญหา นักกีฬาเห็นว่า ระยะทางระหว่างที่พักกับสนามมีปัญหาที่สุด 3) ด้านบุคลากร ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเห็นว่า โดยรวมมีปัญหาปานกลาง โดยผู้จัดการทีมเห็นว่า จำนวนผู้ตัดสินกีฬาและการส่งเสริมและสนับสนุนเรื่องการศึกษาของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมีปัญหาที่สุด 4) ด้านงบประมาณและสวัสดิการตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาพบว่า สภาพโดยรวมมีปัญหาปานกลาง โดยผู้จัดการทีมเห็นว่า มีรถรับส่งจากที่พักไปสนามแข่งมีปัญหาที่สุด ผู้ฝึกสอนเห็นว่า เบี้ยเลี้ยงที่ได้รับมีปัญหาที่สุด นักกีฬาเห็นว่า เบี้ยเลี้ยงที่ได้รับมีปัญหาที่สุด 5) ด้านประชาสัมพันธ์ ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาพบว่า โดยรวมมีปัญหาปานกลาง โดยผู้จัดการทีมเห็นว่า สถานที่ตั้งของฝ่ายประชาสัมพันธ์มีปัญหาที่สุด ผู้ฝึกสอนพบว่า ความรวดเร็วของประชาสัมพันธ์ในแต่ละวันมีปัญหาที่สุด นักกีฬาเห็นว่าเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ที่ทันสมัยมีปัญหาที่สุด

กมล ต้นกิมหงษ์ (2549) ได้ศึกษาปัญหาในการเตรียมทีมเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาในการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่ประเทศเวียดนาม มีปัญหา 6 ด้านด้วยกัน เป็นปัญหาที่คล้ายคลึงกับการศึกษาที่ผ่านมา 5 ด้าน ได้แก่ เบี้ยเลี้ยงออกช้า สนามฝึกซ้อมไม่เหมาะสม ที่พักนักกีฬาไม่เหมาะสม ขาดยานพาหนะและแพทย์ประจำทีมไม่เพียงพอ นอกจากนั้นยังพบปัญหาที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา 1 ด้าน คือ ชุดฝึกซ้อมไม่เพียงพอ

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Burnett (1992) ได้ศึกษาการรับรู้แผนการสอนที่มีคุณภาพของครู จำนวน 165 คน และครูใหญ่ 90 คน ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดคุณลักษณะที่สำคัญของแผนการสอน 16 ประการ การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสำรวจในการศึกษาครั้งนี้ ตัวแปร ได้แก่ ลักษณะของแผนการสอนที่มีคุณภาพและการใช้ลักษณะของแผนการสอนที่มีคุณภาพในการประเมินคุณภาพการปฏิบัติงานของครู และตัวแปรต้น ได้แก่ ระดับของงานที่ปฏิบัติ ซึ่งมี 2 ระดับ คือ ครู และครูใหญ่ และประเภทของโรงเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขนาดโรงเรียน ที่ตั้งของโรงเรียนและการจัดการบริหารโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารและครูจำแนกตามประเภทของโรงเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม คำนิยามของคุณภาพแผนการสอนส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกันตามตัวแปรทั้งสองประเภทดังกล่าวมาแล้ว และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูง ระหว่างคำนิยามของแผนการสอนที่มีคุณภาพ กับการนำคำนิยามนี้ไปใช้ในการประเมินผลคุณภาพของแผนการสอน คือทั้งครูใหญ่และครู ได้ให้ความหมายของแผนการสอนที่มีคุณภาพว่า เป็นแผนที่จัดรูปแบบการสอนที่

หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่างกัน ได้แก่ พวกเรียนเก่ง พวกเรียนปานกลาง และพวกเรียนอ่อน โดยแผนการสอนนี้จะสอดคล้องกับความสนใจของนักเรียนและเน้นแผนที่มีการจัดเตรียมการเป็นอย่างดี จนกระทั่งให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณครูเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในวิชาที่สอน

Keating (1993) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบการเตรียมตัวในการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็งระดับอาชีพ เพื่อต้องการศึกษาผลของการเล่นฮอกกี้น้ำแข็งในระดับอาชีพที่ติดตามก่อนการแข่งขันต่าง ๆ หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันในแต่ละรอบผลการแข่งขันเปรียบเทียบกับ 5 รายการ คือ การมาถึงสนามแข่งขัน ลักษณะของการแต่งตัว การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน การตัดสินใจหลังการแข่งขัน และพิธีการต่าง ๆ ของทีม ศึกษาความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลนำไปสู่สถานะอื่น ๆ ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย ความพร้อมของความรู้สึกและการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ผลการศึกษาออกมาสนับสนุนข้อมูลด้านพิธีการต่าง ๆ ของทีม ลักษณะประจำตัวและจุดมุ่งหมายที่จะนำไปสู่การเตรียมตัวของนักกีฬา ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้แสดงถึงความเที่ยงตรงทางเทคนิค ด้านสรีระวิทยาการออกกำลังกาย และเทคนิคด้านจิตวิทยาการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาอาชีพจะต้องมีโครงสร้างและลักษณะประจำตัวที่เป็นส่วนรวมมากกว่านักกีฬาสมัครเล่นซึ่งจะเป็นลักษณะนิสัยติดตัวระยะยาวในการแข่งขันต่าง ๆ ด้วย

Frake (2006) ได้ศึกษาปัจจัยหนุนการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืนของทีมนักกีฬาสเกตลีลาประเภทต่าง ๆ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด จำนวน 10 ฉบับ นักกีฬาสเกตลีลาหลายประเภทเพื่อศึกษาให้ทราบว่ามียังมีอะไรบ้างที่ช่วยหนุนการเข้ามาส่วนเกี่ยวข้องอย่างยั่งยืนด้านกีฬาจนถึงระดับมหาวิทยาลัยทั่วทั้งมหาวิทยาลัย แบบสัมภาษณ์แต่ละฉบับนำมาถอดความแล้วลงโค้ดสำหรับแนวคิดและประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในข้อมูลที่ได้นั้นเป็นแนวคิด เช่น การเข้าถึงชม ระบบการสนับสนุนปัจจัย ความรัก โอกาสที่จะเล่น และความสามารถทางร่างกาย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าสำหรับนักกีฬาสเกตลีลาที่จะเข้าร่วมในการเล่นกีฬาดังต่อไปนี้ สภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวกจะต้องสร้างขึ้นมาก่อนซึ่งนักกีฬาสเกตลีลาอาจจะแลกเปลี่ยนและเพิ่มประสบการณ์ของตนขึ้นได้โดยภาพรวมความสัมพันธ์เป็นปัจจัยหลักของการเข้าร่วมการกีฬาดังต่อไปนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยได้กำหนดขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. แบบแผนการดำเนินการวิจัย
5. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
6. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่เป็นนักกีฬาในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 60 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) ที่มีสมรรถนะทางการกีฬาในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติและกีฬาแห่งชาติขึ้นไป โดยแยกได้ดังนี้

- | | | |
|------------------------------|-------|-------|
| 1. นักกีฬาเหรียญทอง | จำนวน | 15 คน |
| 2. นักกีฬาเหรียญเงิน | จำนวน | 15 คน |
| 3. นักกีฬาเหรียญทองแดง | จำนวน | 15 คน |
| 4. นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน | จำนวน | 15 คน |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้กรณีศึกษา
2. ใบความรู้และภาพประกอบ กรณีศึกษาทางด้านกีฬา
3. ใบงานและกิจกรรมวิเคราะห์
4. แบบวัดผลความสามารถทางการเรียนรู้ (Learning Ability Test)
5. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Test)
6. แบบวัดความสำเร็จทางการกีฬา (Sport Competitive Achievement Test)

7. แบบวัดความถนัดทางการเรียน (Aptitude Test)

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) สำหรับนักกีฬาในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

- 1.1 ศึกษาหัวข้อเรื่องจากหนังสืองานวิจัยและเอกสารด้านสมรรถภาพทางจิตใจ และจิตวิทยาการกีฬา
- 1.2 ศึกษาทฤษฎี แนวคิดและเทคนิคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา
- 1.3 วิเคราะห์เนื้อหาสาระเฉพาะที่จะนำมาใช้เฉพาะทาง
- 1.4 แบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับเวลาที่ใช้ดำเนินจัดกิจกรรม
- 1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินความเหมาะสม (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ

1. ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม
วุฒิการศึกษา ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)
2. ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล
วุฒิการศึกษา ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)
3. ดร.มนูญ ศิวารมย์
วุฒิการศึกษา ค.ด. (การวัดผลทางการศึกษา)

2. แบบวัดความสามารถการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ มีวิธีดำเนินการสร้าง ดังนี้

- 2.1 ศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญ เพื่อกำหนดความสำคัญของเนื้อหา
- 2.2 ศึกษาทฤษฎี วิธีสร้าง เทคนิคการเขียนข้อสอบแบบเลือกตอบ และหาคุณภาพของข้อสอบ ประกอบด้วยค่าระดับความยากของข้อสอบ (Level of Difficulty) อำนาจจำแนกของข้อสอบ (Power of Discrimination) การหาความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่นของข้อสอบ (Reliability) ทั้งฉบับ
- 2.3 สร้างแบบวัดความสามารถการเรียนรู้ จำนวน 40 ข้อ เพื่อเลือกใช้จริง 30 ข้อ
- 2.4 นำแบบวัดความสามารถการเรียนรู้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (ตามข้อ 1.5)
- 2.5 นำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อหาความสอดคล้อง ระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
- 2.6 นำข้อสอบไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน (นักกีฬา) ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 40 คน

2.7 วิเคราะห์หาระดับความยาก ค่าอำนาจจำแนกโดยใช้เกณฑ์ที่มีค่าระดับความยาก (P) อยู่ระหว่าง 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (B) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) ได้ข้อสอบเข้าเกณฑ์ทั้งหมด จำนวน 40 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.821

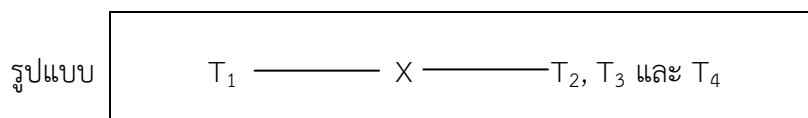
3. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจาก ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2553) มีลักษณะเป็นแบบประเมินตนเอง ให้คะแนนแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจและในแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถามย่อย 3 ข้อ รวมทั้งหมด 36 ข้อ ได้แก่ องค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ ความมั่นใจเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy : SEFF ข้อคำถามที่ 4 16 28) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP ข้อคำถามที่ 8 20 32) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value: VAL ข้อคำถามที่ 9 21 33) ศักยภาพ (Potential : POT ข้อคำถามที่ 6 18 30) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity: TFAM ข้อคำถามที่ 10 22 34) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests : PB ข้อคำถามที่ 2 14 26) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization : MIN ข้อคำถามที่ 3 15 17) อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept : MSC ข้อคำถามที่ 12 24 36) ความคิดในทางบวก (Positivity : POSI ข้อคำถามที่ 11 23 35) ความพากเพียรอดสาหัส (Perseverance : PERS ข้อคำถามที่ 7 19 31) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TFOC ข้อคำถามที่ 5 17 29) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM ข้อคำถามที่ 1 13 25) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.931

4. แบบวัดความสำเร็จทางการกีฬา ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจาก ชัยรัตน์ ชูสกุล (2553) มีลักษณะแบบประเมินตนเองถึงลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา แบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ (1) ความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 12 13 4 และ 11 (2) รางวัลและความมีชื่อเสียง ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2 3 1 8 และ 14 และ (3) การควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่ 7 6 9 10 และ 5 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.882

5. แบบวัดความถนัดทางการเรียน เป็นแบบวัดความสามารถของบุคคล (นักกีฬา) ที่เกิดจากการฝึกฝนจนมีประสบการณ์และทักษะทำให้บุคคลนั้นมีความสำเร็จในงานทางวิชาการ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขจากแบบวัดความถนัดทางการเรียนของ ชาญวิทย์ อาจสม (2549) และทิตย์บงอร ใจบุญ (2543) ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความถนัดทางภาษา ความถนัดทางด้านตัวเลข ความถนัดทางด้านเหตุผล ความถนัดด้านมิติสัมพันธ์ ความถนัดด้านความจำ ความถนัดด้านความไวต่อการรับรู้ และความถนัดด้านคล่องแคล่วในการใช้คำ เป็นแบบวัดความถนัดทางการเรียน จำนวน 140 ข้อ ซึ่งแยกออกด้านละ 20 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.873

แบบแผนการดำเนินการวิจัย

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว (One-Way MANCOVA) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มนักเรียน (นักกีฬา) จากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ประกอบด้วย กลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน และให้ครูสอน จำนวน 2 คน (นักวิจัย) ช่วยกันดูแลห้องเรียนโดยใช้วิธีสอนกรณีศึกษา (Case Study) ก่อนการทดลองสอนจะทดสอบโดยใช้แบบวัดความถนัดทางการเรียนเป็นคะแนนปรับความสามารถพื้นฐานและใช้สถิติในการควบคุม และการวิเคราะห์คะแนนหลังการทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว (One-Way Multivariate Analysis of Covariance) ของคะแนนนักกีฬาแต่ละกลุ่ม ดังนี้



T_1 แทน การวัดผลจากแบบวัดความถนัดทางการเรียน

X แทน การทดลองสอนโดยใช้กรณีศึกษา

T_2 แทน การวัดผลความรู้เกี่ยวกับด้านจิตวิทยาการกีฬา

T_3 แทน การวัดผลจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

T_4 แทน การวัดผลจากแบบวัดความสำเร็จทางการกีฬา

2. การจัดห้องเรียน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดห้องเรียนเป็น 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน โดยจัดกลุ่มดังนี้

ห้องเรียนที่ 1 กลุ่มเหรียญทองและกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน

ห้องเรียนที่ 2 กลุ่มเหรียญเงินและกลุ่มเหรียญทองแดง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิผู้เกี่ยวข้องและผู้บริหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) โดยใช้แบบวัดความถนัดทางการเรียน เพื่อปรับความสามารถพื้นฐานของนักกีฬา

3. ดำเนินการสอนโดย อาจารย์อมรรัตน์ รัตนโกเศศ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง เป็นเวลา 18 ชั่วโมง โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) ระยะเวลาที่ทำการสอนในชั่วโมงกิจกรรมเสริม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556

4. การทดสอบหลังเรียน (Post-test) โดยใช้แบบวัดผลความสามารถทางการเรียนรู้ทางจิตวิทยา การกีฬา แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบวัดความสำเร็จทางการกีฬา
5. นำผลจากการวัดผลของข้อ 2 ข้อ 4 ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียนรู้ ความเข้มแข็งของจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬา จำแนกตามสมรรถนะทางกีฬา โดยรวมและรายด้านตามวัตถุประสงค์ ข้อ 1
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว (One-Way MANCOVA) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถทางการเรียน (LA), ความเข้มแข็งของจิตใจ (MT) และความสำเร็จทางการกีฬา (SCA) โดยมีการควบคุมตัวแปรร่วม (Covariate) ได้แก่ ความถนัดทางการเรียน สำหรับตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) ซึ่งแบ่งกลุ่มนักกีฬานักออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน (ไม่ได้เหรียญ) ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2
3. กรณีเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว การวิจัยจะดำเนินการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) หรือเรียกว่าทดสอบภายหลัง (Post Hoc Procedure) เพื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้ Hotelling T^2 เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกไป (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. 2553)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
AT	แทน	ความถนัดทางการเรียน (Aptitude)
LA	แทน	ความสามารถทางการเรียนรู้ (Learning Ability)
MT	แทน	ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)
SCA	แทน	ความสำเร็จทางการกีฬา (Sports Competitive Achievement)
C.V.	แทน	สัมประสิทธิ์ของการแปรผัน

ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสามารถทางการเรียนรู้ (LC) ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษา (MT) และความสำเร็จทางการศึกษา (SCA) ของนักศึกษาในโรงเรียนกีฬา สถาบันการพลศึกษา

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว (One-Way MANCOVA) วิเคราะห์โดยภาพรวมระหว่างกลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดงและกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน (ไม่ได้เหรียญ) เมื่อพบความแตกต่างจะทดสอบภายหลัง (Post Hoc Procedure) เป็นรายคู่โดยใช้สถิติ Hotelling T²

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจะได้นำเสนอเป็นตารางประกอบการบรรยายข้อค้นพบได้ตาราง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสามารถทางการเรียนรู้ (LA) ของนักศึกษา

ความสามารถทางการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	อันดับ
กลุ่มเหรียญทอง	20.33	1.73	8.51	1
กลุ่มเหรียญเงิน	20.60	1.84	8.93	2
กลุ่มเหรียญทองแดง	20.20	1.94	9.60	3
กลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน	19.73	1.91	9.68	4
รวม	20.22	1.94	7.40	

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับสัมประสิทธิ์ของความแปรผัน (Coefficient of Variation : CV) ของแต่ละกลุ่มเรียงลำดับ ดังนี้ (1) กลุ่มเหรียญทอง (2) กลุ่มเหรียญเงิน (3) กลุ่มเหรียญทองแดง และ (4) กลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน แสดงว่า กลุ่มเหรียญทองมีระดับความสามารถทางการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ รองลงมาได้แก่ กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขันตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว (One-Way MANCOVA)

Box's M	F	df ₁	df ₂	Sig.
37.827	1.895	1.800	11081.816	0.012*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ Box's Test of Equality of Covariance Matrices ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการพิจารณาความเท่ากันของเมตริกความแปรปรวนร่วม พบว่า มีค่า Sig. เท่ากับ 0.012 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด (.05) ดังนั้น จึงเป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติมีความแกร่งต่อการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ Pillai's Trace ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณทางเดียว (One-Way MANCOVA) ระหว่างกลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept Pillai's Trace	.935	254.705	3.000	53.000	.000
Wilks' Lambda	.065	254.705	3.000	53.000	.000
Hotelling's Trace	14.417	254.705	3.000	53.000	.000
Roy's Largest Root	14.417	254.705	3.000	53.000	.000
AT Pillai's Trace	.589	25.314	3.000	53.000	.000
Wilks' Lambda	.411	25.314	3.000	53.000	.000
Hotelling's Trace	1.433	25.314	3.000	53.000	.000
Roy's Largest Root	1.433	25.314	3.000	53.000	.000
Group Pillai's Trace	.605	4.628	9.000	165.000	.000*
Wilks' Lambda	.436	5.823	9.000	129.139	.000
Hotelling's Trace	1.197	6.870	9.000	155.000	.000
Roy's Largest Root	1.112	20.384	9.000	55.000	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักกีฬากลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน หลังจากนักกีฬาได้รับวิธีสอนโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาในด้านความสามารถของการเรียนรู้ (LA) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) และความสำเร็จทางการกีฬา (SCA) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ขจัดอิทธิพลอันเนื่องมาจากความถนัดทางการเรียน (AT) ออกแล้ว โดยพิจารณาจากสถิติ (Pillai's Trace ซึ่งมีค่า F เท่ากับ 4.628 มีค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด (.05) และทำการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Procedures)

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบภายหลังโดยการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) เป็นรายคู่ โดยใช้ Hotelling T^2

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--------	--------------------	-------------------------	----	-------------	---	------

Corrected Model	LA	5.917	3	1.972	.511	.677
	MT	839.517	3	279.839	8.761	.000
Intercept	LA	24522.817	1	24522.817	6349.928	.000
	MT	1649046.817	1	1649046.817	51628.749	.000
Group	LA	5.917	3	1.972	.511	.677
	MT	839.517	3	279.839	8.761	.000*
Error	LA	216.267	56	3.862		
	MT	1788.667	56	31.940		
Total	LA	24745.000	60			
	MT	1651675.000	60			
Corrected Total	LA	222.183	59			
	MT	2628.183	59			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักกีฬากลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขันมีความสามารถทางการเรียนรู้ (LA) เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา ไม่แตกต่างกัน (Sig. .677) สำหรับความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) มีความแตกต่างกันทั้ง 4 กลุ่ม (Sig. ที่ .000) และทำการทดสอบดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน เกี่ยวกับด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT)

Group	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	การเปรียบเทียบรายคู่	Sig.
1	169.00	3.57	2.11	1 – 2	1.000
2	169.67	3.29	1.94	1 – 3	.045*
3	163.87	6.75	4.12	1 – 4	.001*
4	160.60	7.66	4.77	2 – 3	.041*
				2 – 4	.000*

				3 - 4	.714
--	--	--	--	-------	------

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ กลุ่มเหรียญทองกับกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มเหรียญทองกับกลุ่มเหรียญทองแดง กลุ่มเหรียญเงินกับกลุ่มเหรียญทองแดง กลุ่มเหรียญเงินกับกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มเหรียญทองมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน และกลุ่มเหรียญเงินมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มเหรียญทองแดงและกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบภายหลังโดยการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) เป็นรายคู่ โดยใช้ Hotelling T²

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	MT	839.517	3	279.839	8.761	.000
	SCA	761.650	3	253.883	15.499	.000*
Intercept	MT	1649046.817	1	1649046.817	51628.749	.000
	SCA	203118.017	1	203118.017	12399.646	.000
Group	MT	839.517	3	279.839	8.761	.000
	SCA	761.650	3	253.883	15.499	.000
Error	MT	1788.667	56	31.940		
	SCA	917.333	56	16.381		
Total	MT	1651675.000	60			
	SCA	204797.000	60			

Corrected Total	MT	2628.183	59			
	SCA	1678.983	59			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า นักกีฬากลุ่มเหรียญทอง กลุ่มเหรียญเงิน กลุ่มเหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน มีลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา (SCA) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig. ที่ระดับ .000) และทดสอบเป็นรายคู่ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน เกี่ยวกับด้านลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา (SCA)

Group	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	การเปรียบเทียบ รายคู่	Sig.
1	63.13	3.02	4.78	1 – 2	.086
2	59.40	4.34	7.31	1 – 3	.000*
3	56.80	4.19	7.38	1 – 4	.000*
4	53.40	4.47	8.37	2 – 3	.504
				2 – 4	.001*
				3 – 4	.151

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาของกลุ่มที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ กลุ่มเหรียญทองกับกลุ่มเหรียญทองแดง กลุ่มเหรียญทองกับกลุ่มที่เข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มเหรียญเงินกับกลุ่มที่เข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า กลุ่มเหรียญทองมีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาสูงกว่ากลุ่มเหรียญทองแดง

และกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขัน และกลุ่มเหรียญเงินมีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมการแข่งขัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถนะทางการกีฬานักกีฬา สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
5. สรุปผลการวิจัย
6. อภิปรายผล
7. ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสำเร็จทางการกีฬานักกีฬาในโรงเรียนกีฬา จำแนกตามสมรรถนะทางกีฬา เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้กรณีศึกษา (Case Study)

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ระหว่างสมรรถนะทางกีฬา เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study)

สรุปผลการวิจัย

3. ระดับความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา จำแนกตามสมรรถนะทางกีฬานักกีฬาในโรงเรียนกีฬา พบว่า

a. ระดับความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา เรียงอันดับจากสูงไปต่ำ คือ นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ตามลำดับ

b. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ เรียงอันดับจากสูงไปต่ำ คือ นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ตามลำดับ

c. ระดับลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา เรียงอันดับจากสูงไปต่ำ คือ นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน

4. ผลการเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาระหว่างสมรรถนะทางกีฬานักกีฬาโรงเรียนกีฬา

a. นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดงและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน มีระดับความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

b. นักกีฬาเหรียญทองมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาเหรียญทองแดงและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนนักกีฬาเหรียญเงินมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาเหรียญทองแดงและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักกีฬาเหรียญทองและเหรียญเงินมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

c. นักกีฬาเหรียญทองมีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาสูงกว่านักกีฬาเหรียญทองแดงและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนนักกีฬาเหรียญเงินสูงกว่านักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาเหรียญทองกับนักกีฬาเหรียญเงิน, นักกีฬาเหรียญเงินกับนักกีฬาเหรียญทองแดง และระหว่างนักกีฬาเหรียญทองแดงกับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันมีลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบของการวิจัยการพัฒนากิจการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถนะทางการกีฬาของนักกีฬา มีข้ออภิปรายผลตามประเด็น ดังนี้

1. ระดับความสามารถทางการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเรียงอันดับจากสูงไปต่ำ คือ นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันตามลำดับ จากผลการวิจัยได้ค้นพบตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 อาจจะเนื่องมาจากนักกีฬาที่มีเชาว์ปัญญาสูง จะมีพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาสูง (มนตรี ธาดา. 2546) ดังนั้น นักกีฬาที่ได้เหรียญทองจึงน่าจะมีพฤติกรรมในการใช้เวลามากและตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อให้เกิดทักษะกีฬาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study) เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบ (System Approach) โดยได้ผ่านขั้นตอนการวิเคราะห์เนื้อหา ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีจิตวิทยาการกีฬา และได้ตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงโดยคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ข้อค้นพบดังกล่าวแล้ว

2. จากผลการเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา ระหว่างสมรรถนะทางกีฬาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา พบว่า

2.1 นักกีฬาเหรียญทอง นักกีฬาเหรียญเงิน นักกีฬาเหรียญทองแดง และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน มีระดับความสามารถทางการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อค้นพบดังกล่าว อาจจะเนื่องมาจากการนำเนื้อหาด้านจิตวิทยาการกีฬาไปสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นเนื้อหาใหม่ และเนื้อหาค่อนข้างยากและเป็นเนื้อหาที่เป็นนามธรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมระยะสั้น เพราะเป็นการจัดในช่วงโมเมนต์เสริมหลักสูตร จึงน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลการวิจัยได้ข้อค้นพบดังกล่าว

2.2 นักกีฬาเหรียญทอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาสูงกว่านักกีฬากลุ่มอื่น ๆ จากข้อค้นพบดังกล่าวอาจจะเนื่องมาจากนักกีฬาเหรียญทองเป็นนักกีฬาที่มีพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาที่สูงและรักษาเวลาได้อย่างต่อเนื่องในการฝึกฝนทักษะตนเอง (มนตรี ธาดา. 2546) นักกีฬาเหรียญทองมีการเตรียมตัว มีความพร้อมและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ Loehr (1995) ที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งเป็นการควบคุมสภาวะทางความคิดมีอยู่ในกีฬาทุกคน เป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยาของการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา และ Bull, Shambrook, James & Brooks (2003) ได้กล่าวสนับสนุนอีกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเกิดจากบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (Tough Character) ความยืดหยุ่นของความเชื่อมั่น ความเป็นอิสระไม่พึ่งพาผู้อื่น การไตร่ตรองตัวเอง ความเป็นผู้แข่งขันกับตัวเองได้ดี กับการแข่งขันกับผู้อื่นนอกนั้นแล้ว ความเข้มแข็งทางจิตใจยังเกี่ยวข้องกับความคิดที่เข้มแข็ง (Tough Thinking) โดยที่ความคิดต้องให้กระจ่างชัดเจน ซึ่งประกอบด้วย การตัดสินใจที่ดี รักษาไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ประเมินราคาของตนเองอย่างซื่อสัตย์โดยไม่ลำเอียง เข้าข้างตนเอง (Bias) การมีความเชื่อมั่นในตนเอง และเปรียบเทียบตนเองกับคู่ต่อสู้ในเชิงบวก

สำหรับลักษณะความสำเร็จทางการกีฬานั้น จากการวิจัยของชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวณิชพงษ์ (2553) พบว่า นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางการกีฬา (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล = 0.75) จากเหตุผลดังกล่าวนักกีฬาเหรียญทองมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จทางการกีฬา และมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬากลุ่มอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. โรงเรียนกีฬาควรมีโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ผู้ฝึกสอนกีฬาทุกคนทางด้านจิตวิทยาการกีฬา เพื่อจะนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาไปถ่ายทอดและนำไปฝึกสภาพจิตใจนักกีฬาที่ตนเองรับผิดชอบ
2. โรงเรียนกีฬาควรมีโครงการอบรมการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาทุกคน เพื่อฝึกสภาพจิตใจให้มีความเข้มแข็ง
3. ผู้บริหารควรสนับสนุนโครงการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งทางการกีฬา สำหรับนักกีฬาทุกกลุ่มกีฬา
4. ผู้บริหารโรงเรียนกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีการฝึกอบรมเป็นกรณีพิเศษในการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมและฝึกจิตใจในด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาให้กับกลุ่มนักกีฬาเหรียญทองและกลุ่มนักกีฬาเหรียญเงิน
5. โรงเรียนกีฬาควรมีโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับครูที่ทำหน้าที่ในการสอนทุกคนทั้งรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเฉพาะกีฬา เพื่อให้ครูผู้สอนนำไปสอดแทรกในการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจทางด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยเฉพาะด้านความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ตันกิมหงษ์. (2549). ปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกษม นครเขตต์. (2546). ปัจจัยในการเตรียมทีม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จุฬาลักษณ์ เสาสง. (2547). การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้กรณีศึกษาเรื่อง กฎหมายในชีวิตประจำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ฉันทนา ภาคบกข. (2518). กิจกรรมเพื่อส่งเสริมจริยธรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรี นครินทรวิโรฒ.
- ชัยรัตน์ ชูสกุล. (2553). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจใน นักกีฬาเยาวชนและประชาชนไทย. รายงานการวิจัยฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชาญวิทย์ อาจสม. (2549). การพัฒนาแบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียนที่ดำเนินการสอน ด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชูศักดิ์ สิงห์อุดร. (2532). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิชาสังคมศึกษา โดยใช้เทคนิคการสอนโดยใช้กรณี ตัวอย่างกับการสอนโดยคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐ อินทรปาน. (2526). บทบาทสถาบันการศึกษา การกีฬาและหน่วยงานในการส่งเสริมการ กีฬาและการออกกำลังกาย. รายงานการประชุมสัมมนาการกีฬาระดับชาติ.
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2556). การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย. ภาควิชาวิจัยและพัฒนา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทิตยบั๋งอ ใจบุญ. (2543). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความ ถนัดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มที่มีแบบการเรียน แตกต่างกัน. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธงชัย บุญธรรม. (2543). เจตคติด้านสภพทรรศนศึกษาารววิชาโลกในยุคปัจจุบัน (ส.027) โดย การสอนแบบกรณีศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านโป่งสา จังหวัด แม่ฮ่องสอน. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพลธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนา แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. ชลบุรี : วารสารวิทยาศาสตร์ออก กำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญเลิศ เอี้ยวเจริญ. (2543). ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 ของสถาบันการศึกษาภาครัฐและเอกชน. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- บุญรงค์ นิลวงศ์. (2537). **หลักการบริหารทั่วไป**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สสไทย.
- เบญจพรรณ ดิษฐเนตร. (2547). การพัฒนาการเรียนรู้โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน **กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พงษ์ธร พงษ์ศรีรัตน์. (2548). **ปัญหาในการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมลจรรย์ นามวัฒน์. (2541). **การวางแผนและควบคุมงานบริหาร**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มงคล แฝงสาเคน. (2549). **กีฬากับสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- มนตรี ธาดา. (2546). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมขยันเรียนและพฤติกรรมฝึกซ้อมกีฬานักเรียนโรงเรียนกีฬาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกรมพลศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มัลลิกา ต้นสอน. (2544). **พฤติกรรมองค์การ**. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เบอร์เน็ต จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์. (2544). **พัฒนาการเรียนการสอน**. มหาสารคาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศรีประสิทธิ์ ทิพโม. (2553). **การบริหารโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของสถานศึกษาในสังกัดเทศบาลจังหวัดลพบุรี**. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2541). **การบริหาร**. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- สมยศ นาวิการ. (2545). **การบริหารแบบมีส่วนร่วม**. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ.
- สายสมร คำปันนา. (2544). **การพัฒนาแผนการสอนโดยวิธีกรณีศึกษา เรื่อง โรคเอดส์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม. (2546). **ปัญหาการเตรียมทีมวอลเลย์บอลหญิงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 รอบมหกรรม**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2545). **21 วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบวนการคิด**. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2529). **พลศึกษากับนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : มิตรภาพการพิมพ์.
- อนุโพธิ์ สุนทรพานิช. (2544). **ปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ครั้งที่ 5**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมรรัตน์ ศิริพงษ์. (2540). **การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อรุณ ปรีดีติลล. (2531). การทดลองนำกิจกรรมกลุ่มพัฒนาคุณภาพงานมาใช้ในวิทยาลัย พลศึกษา. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- อุดม พิมพ์. (2536). เทคนิคการตัดสินกีฬาบาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เอกรินทร์ สัมहाศาล. (2545). **สังคมศึกษาท้องถิ่นของเรา**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- Bull, R.J. Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J.E. (2003, February). **Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers**. In R.A. Stretch, T.
- Burnett, C.M. (1992). "Principal's and Teacher's Perceptions of a Quality Lesson Plan in Deregulated Public Schools in South Carolina" **Dissertation Abstracts International**. 53(4) : 1032-A ; October.
- Cresswell, S.L. (2002). **Key Question on Mental Toughness, Australia**. Department of Human Movement and re-examination of mental toughness: Implications.
- Fourie, S. & Potgieter, J.R. (2001). **The nature of mental toughness in sport**. South African Journal for Research in sport, Physical Education and Recreation, 23, 63-72.
- Gill D.L. & Deeter T.E. (1988). "The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport Activities." **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 10(2) : 139-150.
- Gill D.L. (2000). **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. 2nd Champaign, IL : Human Kinetics.
- Goldberg, A.S. (1998). **Sport slump busting : to steps to mental toughness and peak performance**. Champaign. IL : Human Kinetics.
- Gould, D. and Other. (1971). "Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches," **The Sport Psychologist**. 4 : 293-303.
- Gould, D. Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences and differences among intercollegiate wrestling coaches. **Sport Psychologist**, 1, 293-308.
- Hodge, K. (1994). Mental toughness in sport : Lessons for life. The pursuit of personal excellence. **Journal of Physical Education New Zealand**, 27, 12-16.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. **Journal of Applied Sport Psychology**, 14, 205-218.
- Loehr, E.J. (1995). **The New Toughness Training for Sport**. New York : Penguin Group Publishing. November.
- Loehr, J.E. (1982). **Athletic excellence : Mental toughness training for sports**. Forum.

- _____. (1986). **Mental toughness training for sports : Achieving athletic excellence.** Lexington, MA : Stephen Greene Press.
- Martens, R., Christina, R.W., Harvey, J.H., Jr., & Sharkey, B.J. (1981). **Coaching Young Athletes.** Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E., & Perry, C. (2004a). **Discovering mental toughness : A qualitative study of mental toughness in elite athletes.** Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin.
- _____. (2004b). Mental Toughness Test: Is the Mental Toughness Test Tough Enough? **International Journal of Sport and Exercise Science.**
- _____. (2004c). Developing the Mental Toughness Inventory. **Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin.**
- _____. (2005a). Developing a Test for Mental Toughness : The Mental Toughness Inventory. **AARE Conference, Sydney.**
- _____. (2005b). Making the Leap from Good to Great : Comparisons between Sub-Elite Athletes on Mental Toughness. **AARE Conference, Sydney.**

ภาคผนวก

ภาพประกอบเพื่อการวิเคราะห์เชิงตรรกทางจิตวิทยาการกีฬา
สำหรับการวิจัยโดยใช้กรณีศึกษา (Case Study)















ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

1. นายสุเทพ เมย์ไธสง
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (ฟิสิกส์) ; ค.ม. (วิจัยทางการศึกษา)
ปร.ด. (การบริหารการศึกษา)
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ประจำคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
2. นางอมรรัตน์ รัตนโกเศศ
วุฒิการศึกษา ศศ.ช. (จิตวิทยาและการแนะแนว)
ตำแหน่ง ครู (คศ.2) โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
3. นายพีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม
วุฒิการศึกษา ค.บ. (คอมพิวเตอร์ศึกษา) ; กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา)
ตำแหน่ง ครู (ค.ศ. 2) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม