



Dealer
GE Healthcare

***Lunar DXA** from GE Healthcare enable help understand the body composition of athletes and determine how diet, lifestyle and exercise programs impact overall health and human performance*



- Bone Densitometry
- X-Ray
- Mammogram
- Ultrasound
- Transcranial Doppler (TCD)

- Transcranial Magneticstimulation (TMS)
- Transcranial Magneticstimulation (TMS) Navigation
- Electroencephalography (EEG)
- Electromyography (EMG)
- EKOS Acoustic Pulse Thrombolysis™ Treatment

แผนกเครื่องมือแพทย์
Getz Healthcare

A division of Louis T. Leonowens (Thailand) Ltd.
Tel. 02-206-9500 Fax. 02-237-7047
www-th.getzhealthcare.com



PSYCHOLOGICAL FACTORS AND STRATEGIES OF ELITE FUTSAL ATHLETES IN TRAINING: CLASSIFIED BY PLAYING POSITIONS

Wichai YEEMIN*, Supatcharin KEMARAT, Apiluk THEANTHONG

*Department of Sports Science and Sports Development, Faculty of Allied Health Science,
Thammasat University, Pathum Thani, THAILAND 12120*

ABSTRACT

The purposes of this study were to study and to compare the psychological factors and strategies uses of each position of elite futsal athletes in training. Subjects consisted of 201 male professional futsal athletes who participated in Professional Futsal Thailand League 2016. Subjects were included 32 pivots, 90 wingers, 43 defenders and 36 goalkeepers with an average age of 24.40 ± 3.96 years and being professional futsal player for 3.82 ± 2.87 years. The instrument used in this study was psychological characteristic of elite futsal athletes in training questionnaires¹³. Statistics used for data analysis included means, standard deviations, one-way ANOVA, and LSD multiple comparisons. Statistical significance was set at $p < 0.05$.

The results of this study found that psychological factors of each position were significantly different ($p < .05$) in cohesion, confidence and anxiety-free, and intelligence to play ball. According to the questionnaire, the most confidence and anxiety-free were goalkeepers followed by wingers, pivots, and defenders respectively. The most intelligence positions were goalkeepers followed by wingers, defenders, and pivots respectively. The most cohesion positions were goalkeepers followed by pivots, defenders, and wingers respectively. Moreover, this study also found that goalkeepers were the top used position in psychological strategies. The techniques that goalkeepers used most were obtaining encouragement, positive self-talk and relaxing respectively.

Journal of Sports Science and Technology 2018; 18(1): 59-67

Keywords: Psychological factors / Psychological strategies / Elite futsal athletes / Position / Training

*Corresponding Author: Wichai YEEMIN

Faculty of Allied Health Sciences, Thammasat University,

Klong Nueng, Klong Luang, Pathumthani, THAILAND 12120

E-mail: wichai.yee@allied.tu.ac.th

ปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศ: จำแนกตามตำแหน่งการเล่น

วิชัย ยี่มิน, สุพัชริน เขมรัตน์, และอภิรักษ์ เทียนทอง

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี ประเทศไทย 12120

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่ง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เพศชาย ทำการแข่งขันในรายการแข่งขันระดับอาชีพ รายการฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ฤดูกาล 2016 จำนวน 201 คน แบ่งออกเป็น ตำแหน่ง กองหน้า จำนวน 32 คน ตำแหน่งริมเส้น จำนวน 90 คน ตำแหน่ง กองหลัง จำนวน 43 คน และตำแหน่งผู้รักษาประตู จำนวน 36 คน มีอายุเฉลี่ย 24.40 ± 3.96 ปี และมีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเฉลี่ย 3.82 ± 2.87 ปี เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงการฝึกซ้อม¹³ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ LSD กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งมีปัจจัยทางจิตใจด้านความสามัคคี ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล และความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตำแหน่งที่มีความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวลสูงสุด คือ ตำแหน่งผู้รักษาประตู รองลงมา คือ ตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหน้า และตำแหน่งกองหลัง ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลสูงสุด คือ ตำแหน่งผู้รักษาประตู รองลงมา คือ ตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งกองหน้า ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความสามัคคีสูงสุด คือ ผู้รักษาประตู รองลงมา คือ ตำแหน่งกองหน้า ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งริมเส้น ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่าผู้รักษาประตูคือตำแหน่งการเล่นที่ใช้ยุทธวิธีทางจิตใจสูงสุด โดยยุทธวิธีที่ผู้รักษาประตูใช้มากที่สุด คือ การได้รับกำลังใจ รองลงมาคือ การคิดและพูดกับตนเองทางบวก และการผ่อนคลาย ตามลำดับ

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 2561; 18(1): 59-67

คำสำคัญ: ปัจจัยทางจิตใจ / ยุทธวิธีทางจิตใจ / นักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศ / ตำแหน่ง / การฝึกซ้อม

บทนำ

ฟุตบอลคือกีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมทั่วโลกและจากกระแสความนิยมที่เกิดขึ้นส่งผลให้ระดับความต้องการข้อมูลด้านต่างๆ ของกีฬาฟุตบอลมีมากขึ้น เนื่องจากบุคคลซึ่งมีความสนใจกีฬาฟุตบอลต้องการเพิ่มระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่สำคัญสำหรับกีฬาฟุตบอล ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาฟุตบอล เช่น ผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างพยายามศึกษาและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอลไปยังผู้ที่มีความสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในประเทศของตนเอง ซึ่งวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนากีฬาฟุตบอลให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องและสร้างความยั่งยืนให้เกิดขึ้นภายในประเทศของตนเอง⁶ ความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลเป็นมิติหนึ่งที่บุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาฟุตบอลให้ความสนใจ แต่การพัฒนาจำเป็นต้องมีการบูรณาการข้อมูลหลายปัจจัยเข้าไว้ด้วยกัน เช่น ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านเทคนิคและยุทธวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยด้านจิตใจนั้นถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถทางการกีฬาและความเจริญงอกงามทางการกีฬาของนักกีฬา และเป็นปัจจัยที่จำแนกให้เห็นความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จระดับสูงกับระดับต่ำ^{5,11} ดังนั้นการศึกษาและทำความเข้าใจปัจจัยดังกล่าวนี้จึงถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาฟุตบอลของไทย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศของไทยในช่วงของการฝึกซ้อมและแข่งขัน ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล ความมุ่งมั่นและทุ่มเท ความสามัคคี ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล ความมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ สมานและความตั้งใจ การอยู่กับปัจจุบัน และแรงจูงใจ¹⁶ ขณะที่ยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศของไทยในช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ประกอบด้วย การคิดและพูดกับตนเองในทางบวก การจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การยึดคติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา การยึดต้นแบบ ประสบการณ์ การได้รับกำลังใจ การผ่อนคลาย การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ความสนุกสนาน การสร้างขวัญและกำลังใจภายในทีม¹⁰ ผลการศึกษาดังกล่าวนี้นี้ชี้ให้เห็นว่าคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีองค์ประกอบอะไรบ้าง อย่างไรก็ตามผลการศึกษาดังกล่าวไม่ได้ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยต่างๆ ในองค์ประกอบนั้นมีความแตกต่างกันหรือไม่ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าองค์ประกอบทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน^{1,12} เช่นเดียวกันพบว่านักกีฬาแต่ละระดับมีองค์ประกอบทางจิตใจที่แตกต่างกัน^{4,7} อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาชนิดเดียวกันแต่มีตำแหน่งการเล่นแตกต่างกัน โดยการศึกษาส่วนใหญ่จะมุ่งความสนใจไปยังประเภทหรือชนิดกีฬาที่แตกต่างกันเท่านั้น¹⁵

เมื่อพิจารณาถึงความสำคัญของตำแหน่งการเล่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาฟุตบอลจะพบว่าตำแหน่งการเล่นคือปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดบทบาทการเล่นของนักกีฬาแต่ละคน อาทิ ผู้รักษาประตูบทบาทหลักคือป้องกันลูกที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามยิงเพื่อมุ่งทำประตู กองหลังบทบาทหลักคือป้องกันการรุกของทีมนักเตะตรงข้าม ริมเส้นบทบาทหลักคือทำหน้าที่เชื่อมเกมระหว่างเกมรุกและเกมรับ และกองหน้าบทบาทหลักคือยิงประตูฝ่ายตรงข้าม¹³ ดังนั้นบทบาทการเล่นจึงส่งผลต่อความคิด พฤติกรรม อารมณ์และความรู้สึกของนักกีฬาแต่ละคนขณะเล่น และปัจจัยดังกล่าวนี้เองที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา และเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อต้องการสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้กับนักกีฬา³ การรับรู้ว่่านักกีฬาแต่ละตำแหน่งมีคุณลักษณะทางจิตใจอย่างไรเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาให้แข็งแกร่งในอนาคต

ด้วยเหตุนี้การศึกษานี้จึงมุ่งศึกษาว่านักกีฬาที่มีตำแหน่งการเล่นแตกต่างกันมีปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจแตกต่างกันหรือไม่ โดยเลือกศึกษากับนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงของการฝึกซ้อมซึ่งเป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาแต่กลับไม่ค่อยปรากฏงานวิจัยที่ทำการศึกษาในช่วงการฝึกซ้อม¹⁴ เพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะของ

องค์ประกอบทางจิตใจของนักกีฬานิดเดียวกันที่มีตำแหน่งการเล่นแตกต่างกัน โดยมุ่งหวังว่าผลการวิจัยที่ได้จะสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาฟุตบอลและนักกีฬาประเภททีมชนิดอื่นๆ ของประเทศไทยในอนาคตได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งในช่วงของการฝึกซ้อมกีฬา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยกมอ.นามัย กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขรับรอง 060

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เพศชาย จำนวน 201 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ฤดูกาล 2016 และแสดงความยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่งการเล่น ประสบการณ์ในการเล่นฟุตบอลลีก
2. แบบประเมินคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงการฝึกซ้อมพัฒนาโดยวิชัย ยี่มิน¹³ จำนวน 49 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) ปัจจัยทางจิตใจ ประกอบด้วย ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล จำนวน 6 ข้อ แรงจูงใจ จำนวน 5 ข้อ การอยู่กับปัจจุบัน จำนวน 3 ข้อ ความตั้งใจ มุ่งมั่นและทุ่มเท จำนวน 6 ข้อ ความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 3 ข้อ การเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 2 ข้อ ความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล จำนวน 2 ข้อ และความสามารถ จำนวน 2 ข้อ 2) ยุทธวิธีทางจิตใจ ประกอบด้วย การคิดและพูดกับตนเองทางบวก จำนวน 4 ข้อ การผ่อนคลาย จำนวน 4 ข้อ การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา จำนวน 2 ข้อ การสร้างขวัญและกำลังใจภายในทีม จำนวน 3 ข้อ การยึดมั่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา จำนวน 3 ข้อ และการจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเอง จำนวน 2 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เลย ถึงระดับคะแนน 5 หมายถึง ทุกครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. แสดงตัวอย่างและแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งให้ตัวอย่างลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ตัวอย่างตอบแบบประเมินคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงการฝึกซ้อม

4. เก็บแบบประเมินคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงการฝึกซ้อมคืน หลังจากที่ตัวอย่างทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการกระจายของตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบประเมินคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศในช่วงการฝึกซ้อม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way analysis of variance) เพื่อหาความแตกต่างของปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่ง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD เมื่อพบว่าปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งแตกต่างกัน
5. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เพศชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ฤดูกาล 2016 เป็นผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน 201 คน มีอายุระหว่าง 17 – 38 ปี เฉลี่ย 24.40 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.96 ปี แบ่งออกเป็นตำแหน่งกองหน้า 32 คน ตำแหน่งริมเส้น 90 คน ตำแหน่งกองหลัง 43 คน และตำแหน่งผู้รักษาประตู 36 คน และมีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลเฉลี่ย 3.82 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.87 ปี

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งในช่วงการฝึกซ้อม

ปัจจัยทางจิตใจ	ตำแหน่ง				F	P
	กองหน้า	ริมเส้น	กองหลัง	ผู้รักษาประตู		
ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล	3.94±.59 [*]	3.99±.51 [*]	3.90±.52 [*]	4.21±.45	2.80	0.04
แรงจูงใจ	4.17±.55	4.29±.52	4.25±.43	4.42±.45	1.62	0.19
การอยู่กับปัจจุบัน	4.10±.58	4.32±.53	4.21±.53	4.43±.48	2.53	0.06
ความตั้งใจ มุ่งมั่นและทุ่มเท	4.34±.44	4.28±.48	4.19±.45	4.44±.44	1.97	0.12
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	4.29±.55	4.31±.54	4.27±.59	4.39±.43	0.34	0.79
การเห็นคุณค่าในตนเอง	4.56±.58	4.63±.51	4.62±.47	4.76±.47	1.00	0.40
ความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล	3.89±.56 [*]	4.02±.57 [*]	4.02±.57 [*]	4.31±.44	3.61	0.01
ความสามัคคี	4.11±.64	3.97±.58 [*]	4.02±.65 [*]	4.32±.60	2.99	0.03

* แตกต่างจากผู้รักษาประตูอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่าในช่วงการฝึกซ้อมความสามัคคี ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล ความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยผลการ

เปรียบเทียบรายคู่พบว่าผู้รักษาประตูมีความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = .45, $F = 2.80$, $P = .04$) และมีความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = .44, $F = 3.61$, $P = .01$) แตกต่างจากนักกีฬาตำแหน่งริมเส้น กองหน้า และกองหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านความสามัคคี พบว่า ผู้รักษาประตู ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = .60, $F = 2.99$, $P = .03$) มีความแตกต่างจากตำแหน่งริมเส้นและกองหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาแต่ละตำแหน่งพบว่าตำแหน่งที่มีความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวลสูงสุดคือผู้รักษาประตู ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = .45) รองลงมาคือตำแหน่งริมเส้น ($\bar{X} = 3.99$, S.D. = .51) ตำแหน่งกองหน้า ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = .59) และตำแหน่งกองหลัง ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = .52) ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลสูงสุด คือ ตำแหน่งผู้รักษาประตู ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = .44) รองลงมาคือตำแหน่งริมเส้น ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = .57) ตำแหน่งกองหลัง ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = .57) และตำแหน่งกองหน้า ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = .56) ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความสามัคคีสูงสุด คือ ผู้รักษาประตู ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = .60) รองลงมาคือตำแหน่งกองหน้า ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = .64) ตำแหน่งกองหลัง ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = .65) และตำแหน่งริมเส้น ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = .58) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งในช่วงการฝึกซ้อม

ยุทธวิธีทางจิตใจ	ตำแหน่ง				F	P
	กองหน้า	ริมเส้น	กองหลัง	ผู้รักษาประตู		
การคิดและพูดกับตนเองทางบวก	4.18±0.56	4.25±.50	4.12±.44	4.30±.47	1.03	0.38
การผ่อนคลาย	4.01±.54	4.17±.53	4.06±.58	4.24±.49	1.52	0.21
การได้รับกำลังใจ	4.17±.58	4.28±.60	4.15±.68	4.44±.57	1.83	0.14
การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา	4.12±.60	4.06±.62	3.97±.48	4.13±.74	0.60	0.61
การสร้างขวัญและกำลังใจภายในทีม	3.91±.56	3.95±.58	3.86±.52	4.19±.62	2.55	0.06
การยึดมั่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา	3.96±.64	3.98±.57	3.86±.62	4.19±.53	2.20	0.09
การจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเอง	3.98±.63	3.99±.55	3.91±.60	4.24±.54	2.38	0.09

จากตารางที่ 2 พบว่าในช่วงการฝึกซ้อมยุทธวิธีทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาแต่ละตำแหน่งพบว่าผู้รักษาประตูคือตำแหน่งการเล่นที่ใช้ยุทธวิธีทางจิตใจสูงสุด โดยยุทธวิธีที่ผู้รักษาประตูใช้มากที่สุด คือ การได้รับกำลังใจ ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = .57) รองลงมาคือ การคิดและพูดกับตนเองทางบวก ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = .47) การผ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = .49) การจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเอง ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = .54) การยึดมั่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = .53) การสร้างขวัญกำลังใจภายในทีม ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = .62) และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = .74) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อม

ของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่ง โดยทำการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ฤดูกาล 2016 ผลการศึกษาพบว่าในช่วงการฝึกซ้อมนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งมีปัจจัยทางจิตใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความสามัคคี ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล และความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล โดยตำแหน่งผู้รักษาประตูมีความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวลสูงสุด รองลงมาคือตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหน้า และตำแหน่งกองหลัง ตามลำดับ เช่นเดียวกันในด้านความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล ตำแหน่งผู้รักษาประตูมีระดับสูงสุด รองลงมาคือตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งกองหน้า ตามลำดับ นอกจากนี้ตำแหน่งผู้รักษาประตูยังมีความสามัคคีสูงสุด รองลงมา คือ ตำแหน่งกองหน้า ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งริมเส้น ตามลำดับ สำหรับยุทธวิธีทางจิตใจพบว่านักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งมีการใช้ยุทธวิธีทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามพบว่าตำแหน่งการเล่นที่ใช้ยุทธวิธีทางจิตใจสูงสุด คือ ตำแหน่งผู้รักษาประตู โดยยุทธวิธีที่ผู้รักษาประตูใช้มากที่สุดคือการได้รับกำลังใจ รองลงมา คือ การคิดและพูดกับตนเองทางบวก การผ่อนคลาย การจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเอง การยึดมั่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา การสร้างขวัญกำลังใจภายในทีม และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจากผลการศึกษาด้านปัจจัยทางจิตใจพบว่าตำแหน่งผู้รักษาประตู คือ ตำแหน่งเดียวที่มีปัจจัยทางจิตใจแตกต่างจากตำแหน่งการเล่นอื่น และปัจจัยที่แตกต่างนั้นมีเพียง 3 ปัจจัยเท่านั้น คือ ด้านความสามัคคี ด้านความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล และด้านความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอล สาเหตุหนึ่งที่น่าจะทำให้ตำแหน่งผู้รักษาประตูมีความแตกต่างจากตำแหน่งการเล่นอื่นคือ บทบาทหน้าที่ในการเล่นซึ่งผู้รักษาประตูต้องทำหน้าที่หลักขณะแข่งขันและการฝึกซ้อมคือการป้องกันประตูโดยสามารถใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับการป้องกัน อีกทั้งยังต้องคอยควบคุมและสั่งการผู้เล่นฝ่ายตนเองให้เคลื่อนที่ไปยังทิศทางที่ถูกต้องขณะตั้งรับ นอกจากนี้ผู้รักษาประตูยังต้องเผชิญกับความเร็วและแรงของลูกฟุตบอลที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามยิงมายังประตูของตนเอง สิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับผู้รักษาประตูคือการปะทะกับลูกฟุตบอล การปะทะกับพื้นสนามขณะพุ่งปัดหรือรับลูกฟุตบอล การปะทะกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเพื่อป้องกันการเข้าทำประตูอย่างง่ายดาย^{3,9} หรือแม้กระทั่งการปะทะอารมณ์กับผู้เล่นฝ่ายตนเองเมื่อมีการเคลื่อนที่ไปในทิศทางไม่ถูกต้อง จากทักษะของการเป็นผู้รักษาประตูจะเห็นได้ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติทักษะจำเป็นต้องมีปัจจัยทางจิตใจด้านความสามัคคีซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความพร้อมเพรียงในการทำงาน ความปรองดอง สมานฉันท์ระหว่างเพื่อนร่วมทีม¹³ มีความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลซึ่งจะทำให้นักกีฬาสามารถคิดและแสดงออกเกี่ยวกับรูปแบบการเล่นอย่างสร้างสรรค์และสามารถเลือกรูปแบบการเล่นและการแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์¹³ และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง อีกทั้งต้องไม่มีความวิตกกังวลและความกลัวเกิดขึ้น เพราะความกลัวและความวิตกกังวลจะส่งผลทำให้ความมั่นใจลดลง⁸

สำหรับการใช้ยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่ง การศึกษานี้พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาแต่ละตำแหน่งพบว่าผู้รักษาประตูคือตำแหน่งการเล่นที่ใช้ยุทธวิธีทางจิตใจสูงสุด โดยยุทธวิธีที่ผู้รักษาประตูใช้มากที่สุด คือ การได้รับกำลังใจ รองลงมา คือ การคิดและพูดกับตนเองทางบวก การผ่อนคลาย การจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเอง การยึดมั่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา การสร้างขวัญกำลังใจภายในทีม และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ตามลำดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากหน้าที่ของตำแหน่งนี้จะพบว่านอกจากการป้องกันประตูแล้ว ผู้รักษาประตูยังต้องจ่ายลูกบอลและหรือการใช้เทคนิคของผู้เล่นเพื่อส่งลูกบอลพาลูกบอลไปยังประตู ในสถานการณ์ที่ทีมเป็นฝ่ายรุก รวมถึงการจดจำกติกาที่มีความเฉพาะสำหรับตำแหน่งผู้รักษาประตู อาทิ การเตะลูกบอล

จากผู้รักษาประตู ตำแหน่งการเล่นลูกบอลจากผู้รักษาประตู การปล่อยลูกบอลของผู้รักษาประตู ดังนั้นนอกจากการฝึกทักษะพื้นฐานแล้วผู้รักษาประตูยังต้องฝึกพิเศษเพิ่มเติมอีกคือ เทคนิคและยุทธวิธีการเล่น³ ด้วยเหตุนี้การจัดการหน้าที่และเป้าหมายของตนเองจึงมีมากกว่าตำแหน่งการเล่นอื่นในขณะฝึกซ้อม และปัจจัยนี้เองที่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้รักษาประตูจำเป็นต้องใช้เทคนิคการคิดและพูดกับตนเองทางบวก เทคนิคการผ่อนคลาย เทคนิคการยืดหยุ่นแบบ คติประจำใจ แนวคิดและหลักปฏิบัติทางศาสนา เทคนิคการสร้างขวัญกำลังใจภายในทีม และเทคนิคการพัฒนาความสามารถทางการกีฬามากกว่าผู้เล่นตำแหน่งอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคนิคการได้รับกำลังใจ ซึ่งเทคนิคการได้รับกำลังใจนี้ คือ การนำคำพูดและคำแนะนำจากบุคคลรอบข้าง อาทิ บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอน รวมไปถึงความรู้สึกด้านบวกที่เกิดขึ้นมาเป็นปัจจัยและแรงผลักดันให้ก้าวข้ามอุปสรรคและความผิดหวัง¹³ ผู้รักษาประตูถือเป็นตำแหน่งพิเศษที่บางสถานการณ์ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บ ดังนั้นในการฝึกซ้อมจึงต้องทุ่มเทและเสียสละ เพราะนอกจากการฝึกเป็นผู้รักษาประตูแล้วยังต้องฝึกเป็นผู้เล่นต้องเรียนรู้ เทคนิคและยุทธวิธีของผู้เล่น ดังนั้นผู้รักษาประตูฟุตบอลที่ดีจึงควรจะต้องมีคุณลักษณะดังนี้ คือ มีความกล้าหาญ มีการตัดสินใจที่ดี รู้วิธีสื่อสารและสื่อสารได้เป็นอย่างดี มีจิตใจและสมาธิมั่นคง มีการคาดคะเนหรือการคิดล่วงหน้าเป็น รู้แบบแผนและวิธีการเล่น เพื่อเล่นและ หรือเพื่อจัดการแต่ละสถานการณ์^{2,3}

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่ง ผลการศึกษาพบว่าความสามัคคี ความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวล ความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งมีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่าตำแหน่งที่มีความมั่นใจและปราศจากความวิตกกังวลสูงสุด คือผู้รักษาประตู รองลงมา คือ ตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหน้า และตำแหน่งกองหลัง ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความฉลาดและมีไหวพริบในการเล่นบอลสูงสุด คือ ตำแหน่งผู้รักษาประตู รองลงมา คือ ตำแหน่งริมเส้น ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งกองหน้า ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีความสามัคคีสูงสุด คือ ผู้รักษาประตู รองลงมาคือตำแหน่งกองหน้า ตำแหน่งกองหลัง และตำแหน่งริมเส้น ตามลำดับ สำหรับการใช้อยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศแต่ละตำแหน่งพบว่าไม่มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาแต่ละตำแหน่งพบว่าผู้รักษาประตู คือ ตำแหน่งการเล่นที่ใช้อยุทธวิธีทางจิตใจสูงสุด โดยยุทธวิธีที่ใช้มากที่สุด คือ การได้รับกำลังใจ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาในกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องคำนึงถึงตำแหน่งการเล่น เพราะแต่ละตำแหน่งการเล่นมีความต้องการทางจิตใจที่แตกต่างกัน ซึ่งแนวคิดนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาประเภททีมชนิดอื่นได้

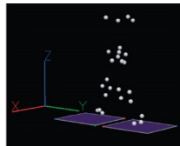
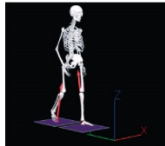
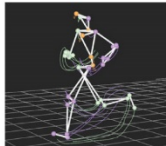
สำหรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำวิจัยเรื่องความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในอนาคตนั้น หากสนใจศึกษากับนักกีฬาชั้นเลิศสามารถนำไปต่อยอดกับสถานการณ์การแข่งขันได้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าหากสถานการณ์แตกต่างกันจะส่งผลต่อผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งอย่างไร นอกจากนั้นสำหรับประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลระดับสมัครเล่นหรือระดับเยาวชนในประเด็นความแตกต่างระหว่างตำแหน่งและสถานการณ์ทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน

เอกสารอ้างอิง

1. Bois JE, Sarrazin PG, Southon J, Boiche JCS. Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *Sport Psychol*, 2009; 23: 252-270.
2. Burns, T. Holistic Futsal a Total Mind-Body-Sprint Approach. London: Lighting Source Inc; 2003.
3. Department of Physical Education. T-Certificate futsal coaching guide. WVO officer of printing mill: The war veterans organization of Thailand under royal patronage of his majesty the king; 2012.
4. Khalil EMES. Profile of psychological characteristics of the short-distance swimmers of the beginners. *World J. Sport Sci*, 2011; 4 (3): 248-251.
5. Krane V, Williams JM. Psychological characteristics of peak performance. In: Williams JM editor, *Applied sport psychology personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill Companies; 2006. p. 207-220.
6. Moore R, Bullough S, Goldsmith S, Edmondson L. A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2014; 2(3): 108-116.
7. Orlick T, Partington J. Mental link to excellence. *Sport Psychol*, 1988; 2: 105-130.
8. Pan-u thai S, Vongjaturapat N. Effect of source of sport confidence on sport anxiety and self-confidence before competition. *J. Sports Sci. Technol*, 2009; 8(2): 219-239.
9. Panleng W, Ruengthai R, Makaje N. An Analysis the activity profile and technical skill during match play of professional futsal goalkeepers. *J. Sports Sci. Technol*, 2015; 15(1): 67-78.
10. Pupanead S, Sriprom S, Silrungrham S, Tanpanich T, Vongsrangsap S. editors,. Psychological strategies of elite futsal athletes in training and competition. *Proceeding of the 3rd International Conference of Physical Education, Health and Sport*; 2017 Sept 2-5; Nakhon Pathom, Thailand.
11. Thomas, L. The Importance of source of sport confidence: A comparative study between elite and non-elite. (Thesis) Cardiff Metropolitan University. 2013.
12. Waples, SB. Psychological characteristics of elite and non-elite level gymnasts. (Thesis) Texas A&M University. 2003.
13. Yeemin W. The Psychological characteristics of futsal players: A construction of psychological characteristics measure and profile of elite players. (Thesis) Kasetsart University. 2016.
14. Yeemin W, Dias CS, Fonseca AM. A systematic review of psychological studies applied to futsal. *J Hum Kinet*, 2016; 50: 247-257.
15. Yeemin W, Kemarat S, Prachakul W. A systematic review of studies of athletes' psychological characteristics. *J. Sports Sci. Technol*, 2016; 16(2): 100-113.
16. Yeemin W, Prachakul W, Kemarat S, Makaje N, Fonseca AM. Psychological factors associated with the performance of elite futsal athletes in training and competition. *Journal of Faculty of Physical Education*, 2016; 19(2): 254-267.

QUALISYS
Motion Capture Systems

Oqus Camera Series:
Oqus MRI, MiQus, Oqus Underwater



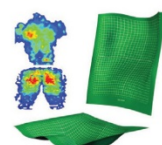
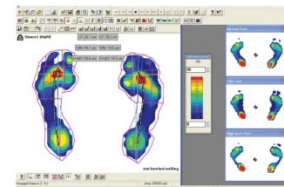
BIODEX



Neuromuscular evaluation & therapeutic exercise



Excellence in wireless EMG system solution **cometa**



Insole Plantar Pressure Analysis: Barefoot Pressure
Analysis: Seating & Positioning Pressure Analysis

Tekscan

United BMEC
Professionals Who Care

United BMEC (Thai) Co., Ltd.
163 Thai Samut Building, 3rd floor, Room 3D, Surawongse rd.,
Suriyawongse, Bangkok 10500 Tel. 02-2353358
Contact person: Piyachat Sutthajinda 092-0237784