

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง

นฤพนธ์ วงศ์อู่ฤทธิ์¹, วิมลมาศ ประชากุล², ชุติศักดิ์ พัฒนมะมนตรี³, ฉัตรกมล สิงห์น้อย¹, อนุสรณ์ มนตรี⁴

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, ²คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, ³ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, ⁴คณะทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพฉบับนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย องค์ประกอบ ปัจจัยที่ส่งผลและแนวทางสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการสังเกต จากนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูงจำนวน 17 คน อายุระหว่าง 17-26 ปี มีประสบการณ์การแข่งขัน ระหว่าง 5-10 ปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยตรวจสอบโดยกลุ่มตัวอย่างและตรวจสอบโดยเพื่อนนักวิจัย ผลการศึกษาพบว่า ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อ คือความสามารถในการควบคุมตนเองและสร้างใจได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขัน และความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิ ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความอดทน 2) ความสามารถในการผ่านอุปสรรค 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง 4) ความมุ่งมั่นและตั้งใจ 5) ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ และ 6) ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก โดยความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลมาจาก 1) บุคลิกภาพของนักกีฬา 2) กำลังใจจากครอบครัว 3) เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน 4) ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกซ้อม 5) ตัวแบบจากรุ่นพี่ และ 6) ประสบการณ์ของนักกีฬา ส่วนแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งและปัญหาอุปสรรคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยวิธีการพัฒนาแบ่งออกเป็นช่วงการฝึกซ้อมและช่วงการแข่งขัน ช่วงการฝึกซ้อมประกอบด้วยฝึกซ้อมในสถานการณ์จริง ฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม และฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในช่วงการแข่งขัน ประกอบด้วยสร้างพลังเชิงบวก ผู้ฝึกสอนให้กำลังใจและความร่วมมือภายในทีม ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คำพูดของบุคคลรอบข้าง และความระแวงในเพื่อนร่วมทีม จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักกีฬา ซึ่งมี

องค์ประกอบที่มาจากคุณภาพของนักกีฬา และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่จะช่วยส่งเสริม และความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้

(J. Sports Sci. Technol 2011; 11 (2): 274–287)

คำสำคัญ ความเข้มแข็งทางจิตใจ/ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

บทนำ

การพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นต่อนักกีฬา แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพออกมาใช้ในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า ซึ่งทำให้ไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่เรียกว่า “หมูสนามจริง สิ่งสนามซ้อม” โดยเหตุการณ์ ดังกล่าว เป็นผลมาจากปัจจัยทางจิตใจทั้งสิ้นเพราะปัจจัยทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุม ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายได้เต็ม ศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า(สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541 : 89) ดังตัวอย่างของ เกษราภรณ์ สุตานักย่น้ำหนักหญิงเหรียญทองแดง โอลิมปิก ที่กล่าวว่า “ในขณะที่ซ้อมสถิติการยกน้ำหนักมากกว่าการแข่งขัน แต่เมื่อได้ฝึกทักษะทางจิตวิทยา ทำให้สามารถยกน้ำหนักได้ตามที่ฝึกซ้อม จนส่งผล ทำให้ได้เหรียญทองแดงโอลิมปิก” (เกษราภรณ์ สุตา, 2542: สัมภาษณ์) เช่นเดียวกับ มาร์ค สปีต (Mark Spitz) นักว่ายน้ำโอลิมปิกชาวอเมริกันกล่าวว่าความสามารถ ทางกายในระดับนี้ (โอลิมปิก) การแพ้ชนะ 90 เปอร์เซ็นต์ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางจิตใจซึ่ง แจ็ค นิคลอส (Jack Niclaus) กล่าวว่าในทำนองเดียวกัน คือเขาให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิตใจที่มีผลต่อการแพ้ชนะถึง 90 เปอร์เซ็นต์ สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องการใช้ทักษะทางจิตใจในฐานะสิ่งทำนายความสามารถ และการดำรงอยู่ของนักกีฬาเบสบอลอาชีพ (Smith & Christensen. 1995) ที่พบว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อ ความสามารถ และการดำรงอยู่ของนักกีฬา หรือจะเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นใน มหกรรมการแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 15 (Doha games 2006) ณ ประเทศกาตาร์ที่ผ่านมา กับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทีมชุด ที่ไม่สามารถครองแชมป์ไว้ได้ เพราะว่่านักกีฬาไม่สามารถ รักษาสภาพจิตใจให้คงที่ได้ “ซึ่งทีมหญิงต้อง มีการปรับปรุง เพราะคงจะเห็นได้ว่าทีมซีของเรามีอาการแกว่งอย่างเห็นได้ชัด” (บทสัมภาษณ์ บิ๊กกา 13 ธ.ค. 2549) “...ถ้าหากจะวัดกันที่ฝีมือ ใคร ๆ ก็ต้องบอกว่าสาวไทยเหนือกว่าทุกประตู และมีโอกาสสูงลิบที่จะคว้า แชมป์ สมัยที่ 3 ติดต่อกันมาครอง แต่เมื่อถึงการแข่งขันจริงทุกอย่างกลับออกมาไม่เป็นอย่างที่คาดคิด เรื่องของเรื่องคงต้องบอกว่าเป็นเพราะสภาพจิตใจ.... ซูชิฟ คงมีชนน์ โคชิ ของทีมบอกว่าเรื่องจิตใจคือ ปัญหา ของทีม มานานแล้วและเมื่อ เริ่มเสียสัก 2-3 คะแนน ก็จะเริ่มรวน จนถูกคู่แข่งทำสกอร์เป็นชุดเสมอ ” (เคลินิวส์, 8 ธ.ค.2549)

ดังนั้นจึงถือได้ว่าองค์ประกอบทางด้านจิตใจมีความสำคัญมากในการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสถานการณ์มีความกดดันสูง (สปีซาย บัญวีรบุตร, 2541) งานวิจัยของ โจนส์และคณะ (Jones et al, 2002) พบว่า องค์ประกอบทางด้านจิตใจ ที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการแข่งขัน โดยเฉพาะคือความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ในหลาย ๆ สถานการณ์ (การแข่งขัน การฝึกซ้อม การใช้ชีวิตประจำวัน) ที่นักกีฬาต้องเจอในสถานการณ์การกีฬา โดยเป็นลักษณะทั่วไป (General) ส่วนที่เฉพาะเจาะจง (Specific) คือนักกีฬาต้องมีความคงที่ สม่าเสมอที่ดีกว่า คู่ต่อสู้ในเรื่องการ คงความมุ่งมั่นอย่างตั้งใจจริง (Determined) การมุ่งความสนใจ (Focused) ความเชื่อมั่น (Confident) และการควบคุมภายใต้ สถานะการณ์ที่กดดัน (Control under pressure) จากความหมายดังที่ กล่าวและจากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจจะทำให้ให้นักกีฬา มีความได้เปรียบเหนือกว่าคู่ต่อสู้โดยจะรักษาระดับความได้เปรียบตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักกีฬากำลังเผชิญอยู่ ซึ่ง ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีทั้งติดตัวโดยธรรมชาติ จากประสบการณ์ หรือต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจใช้เวลาหลายปีก็ได้

อย่างไรก็ตามการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬานั้นมีความยุ่งยากซับซ้อน และมีหลายกรอบแนวคิด (Loehr, 1986, 1995; Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Gibson, 1998; Jones et al, 2002; Mitddleton et al., 2004) และมีการนำไปประยุกต์ใช้น้อยมาก นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยัง ขึ้นอยู่กับ ชนิดของ กีฬาด้วย บูลและคณะ (Bull et al., 2005) ตระหนัก ดีว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ นักกีฬาและจะเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ในการแข่งขันได้ แต่ก็ไม่สามารถ นำกรอบแนวคิดของงานวิจัยต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนั้นบูล และคณะจึงทำการวิจัย เพื่อ ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีฬาเกิด โดยใช้กรอบแนวคิด จากการวิจัยของ โจนส์ (Jones et al, 2002) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักกีฬาคีฬาเกิดมีความเฉพาะเจาะจง และขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ ทักษะ และความคิดอย่างเป็นลำดับ สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ให้นักกีฬาคงความสม่าเสมอของการเล่นไว้ได้ ในขณะที่ โลเออร์ (Loehr, 1993) ทำการศึกษาและพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬาเทนนิส คือความสามารถในการรักษาระดับการเล่น โดยมีการเล่นที่เหนือกว่าทั้งความสามารถและทักษะ ในสถานการณ์ การแข่งขัน โดยเน้น ที่อารมณ์ ใน 4 ลักษณะได้แก่ 1.ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ 2. การตอบสนอง ทางอารมณ์ 3. ความเข้มแข็งทางอารมณ์ และ 4. ความฟื้นคืนทางอารมณ์ ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬากอล์ฟ ประกอบด้วย การตัดสินใจที่จะเล่นตามแนวทางของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกในการที่จะเล่นต่อไป โดยไม่สนใจผู้เล่นรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม (Mental Toughness, 2006) จากตัวอย่าง ข้างต้นทำให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกีฬาแต่ละชนิดมีแนวคิดที่เหมือนกัน แต่มีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน ดังนั้นในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงต้องขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาด้วย

ปัญหาหลักที่พบในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 15 ที่ผ่านมาเป็นเรื่องของสภาพจิตใจ เป็นหลัก (ดังที่อ้างบทสัมภาษณ์ไว้ข้างต้น) และจากงานวิจัยของพิชิต เมืองนาโพธิ์และเชิดศักดิ์ แก้วเกมดา (2542) พบว่านักกีฬาตะกร้อมีความวิตกกังวลทางจิตใจ (ขาดสมาธิ เกิดความกลัว ในลักษณะต่าง ๆ) ความวิตกกังวลทางกาย (กลัวการบาดเจ็บในขณะที่ฝึกซ้อม และแข่งขัน) นอกจากนั้นงานวิจัยนี้ยังพบ อีกว่านักกีฬามีปัญหาด้านจิตใจมากกว่าทางกายซึ่งแสดงออกทาง พฤติกรรมอย่างชัดเจน เช่น ตัวสั่น กล้ามเนื้อ เกร็ง ตึงเครียด มือเปียกชื้น หัวใจเต้นเร็ว ปั่นป่วนในท้อง เป็นต้น

การเล่นเซปักตะกร้อมีลักษณะคล้ายกับการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายของไทย แต่ต่างกันตรงรูปแบบการเล่นลูกการนับคะแนนและกติกาการเล่นซึ่งมีวิธีการเล่นเหมือนวอลเลย์บอลคือการเล่นจะแพ้ชนะกันแต่ละเกมนั้น เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำคะแนนได้ 21 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ และจะต้องชนะกัน 2 ใน 3 เกมจึงจะได้เป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ซึ่งในเกมที่ 3 จะแตกต่างจาก 2 เกมแรกเรียกว่า ไท-เบรก (Tie-Break) โดยทีมใดทีมหนึ่ง ได้ คะแนน 15 คะแนนก่อนก็เป็นผู้ชนะ

ในส่วนของการเล่นตะกร้อแบบเซปักนั้น ชาวมาเลเซียเรียกเซปัก-รากา (Sepak raga) และนำการเล่นเข้าแสดงต่อคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองที่ประเทศมาเลเซีย จึงปรากฏให้มีการแข่งขัน กีฬาเซปักตะกร้อชาย นับจากนั้นมาก็มีการแข่งขันกันอย่างต่อเนื่องประเทศที่มีความชำนาญและผลัดกันแพ้ ชนะ กันตลอดมาก็คือประเทศไทยและประเทศมาเลเซีย แต่ในปัจจุบัน เซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่ได้รับการพัฒนา จนเป็นที่แพร่หลาย ไปเกือบทั่วโลก ได้บรรจุเป็นกีฬา ชนิดหนึ่งในกีฬาแห่ง ชาวเอเชียหรือเอเชียนเกมส์ เมื่อปี พ.ศ. 2533 ณ ประเทศจีน และมีการขยายไปสู่ประเทศในทวีปต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นทั้งในอเมริกา ยุโรป แคนาดา และประเทศออสเตรเลีย

อย่างไรก็ตาม กีฬาเซปักตะกร้อหญิงนั้น มีการบรรจุครั้งแรกในการแข่งขัน ซีเกมส์ ครั้งที่ 19 ณ เมือง จาการ์ตาประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งทีมชาติไทยทีมเดียวได้พ่ายแพ้ต่อทีมพม่า ในนัดชิงชนะเลิศ และยังมีนักกีฬา อีกหลายประเทศ ที่มีความสามารถใกล้เคียงกัน เช่น ประเทศเวียดนาม จีนและอินโดนีเซีย เป็นต้น (อ้างอิงจาก ร่างแผนพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพนานาชาติ จัดทำโดยสถาบันพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพนานาชาติ ร่วมกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย, 2549)

ด้วยเหตุนี้การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นกีฬาประจำชาติของไทยที่มีลือลือทาง สง่างาม มีเสน่ห์ชวนหลงใหลและยังเป็นกีฬาหนึ่งที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไปทั่วทุกมุมโลก ซึ่ง กีฬาเซปักตะกร้ออาชีพ โดยมีการจัดตั้งสถาบันพัฒนากีฬาตะกร้อนานาชาติ (INTA) นั้นแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืนของกีฬาตะกร้อไทย ซึ่งในขณะเดียวกันประเทศเพื่อนบ้านเช่นประเทศเวียดนามจีน มาเลเซีย สหภาพพม่า เกาหลีใต้ต่างให้ ความสำคัญต่อกีฬาตะกร้อ

และพัฒนา ฝีมือ อย่างรวดเร็วดังจะเห็นได้จากผลการแข่งขันที่ผ่านมา ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาใน ทุก ๆ ด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ เพื่อช่วยให้ตะกร้อของไทยครองความเป็นหนึ่งตลอดไป และงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ หาความหมาย องค์ประกอบ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่ง ผล จาก การ วิจัย จะ นำ ไป ใช้ เป็น กรอบ แนว ทาง ใน การ พัฒนา ความ เข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อ และการคัดตัวนักกีฬา ในชุดต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาตะกร้อโดยเฉพาะซึ่งยังไม่มีการศึกษามาก่อน คณะ ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาเฉพาะ นักกีฬาที่มีความสามารถสูงเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานของ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาตะกร้อหญิง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความหมาย องค์ประกอบ ปัจจัยและแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งศึกษาเฉพาะในนักกีฬาเซปักตะกร้อที่มีความสามารถสูง โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง จำนวน 17 คน โดยประเมินจากการเป็นตัวแทนนักกีฬาชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขันในรายการนานาชาติ จากนักกีฬาทั้งหมดได้แบ่งความสามารถออกเป็น 4 ระดับโดยผู้ฝึกสอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสังเกต แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างประกอบด้วย 8 ข้อคำถามหลัก ได้แก่ แนวคิดต่อการประสบความสำเร็จ ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ บทบาท วิธีการฝึกซ้อมหรือองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ และแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่วนแบบสังเกต คณะผู้วิจัยสังเกตบุคลิกภาพของนักกีฬา พฤติกรรมก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ขั้นตอนและวิธีการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ชี้แจงต่อผู้ฝึกสอนก่อนการเก็บข้อมูล และนักกีฬาทุกคนต้องลงรายมือชื่อแสดงความยินยอมในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์อย่างน้อย 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ต่อครั้ง และมีการอัดเทปตลอดระยะเวลาที่สัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์ในเวลาที่นักกีฬาสะดวก ส่วนในการ

สังเกตผู้วิจัยจะทำการสังเกต 2 ครั้ง ได้แก่ การฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยผู้วิจัยสังเกต ในฐานะเป็นผู้ชมการแข่งขัน ในการสังเกตผู้วิจัยมีการอัดวีดิทัศน์ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

ความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ในการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ 2 วิธีการ ได้แก่ 1) ตรวจสอบข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่าง (Member Checking) โดยการนำข้อสรุปที่ได้กลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง และ 2) ตรวจสอบโดยเพื่อนนักวิจัย (Peer Debriefing) โดยการปรึกษาคณะผู้ร่วมวิจัยทั้งการกำหนดรหัส การสร้างข้อสรุปและรูปแบบการนำเสนอ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ (Constant Comparison) (Glaser & Strauss, 1967 อ้างอิงใน สาลี สุภาภรณ์, 2550. หน้า 176-178) โดยเริ่มจากนำเทปที่บันทึกการสัมภาษณ์ ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim) และสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต หลังจากนั้นได้ทำการกำหนดรหัส ให้กับข้อมูลแบบบรรทัดต่อบรรทัด (Line by Line) เพื่อเป็นการกำหนดความหมาย และจัดแบ่งข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ต่าง ๆ แล้วสร้างเป็นข้อสรุปเบื้องต้น โดยการนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสมและอธิบายหัวข้อ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนั้นใช้เป็นข้อมูลสนับสนุน ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น นักกีฬาว่าการทำทรงผมเป็นพิเศษจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยจะดูข้อมูลจากการสังเกตว่าในวันแข่งขันนักกีฬามีการทำทรงผมที่แตกต่างจากทุก ๆ วันหรือไม่ เป็นต้น หลังจากนั้นนำกลับไปให้กลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและให้เพิ่มเติม หลังจากนั้นนำข้อสรุปไปตรวจสอบอีกครั้งกับนักกีฬาที่มีคุณลักษณะเดียวกัน แล้วจึงนำเสนอผลการ วิจัยในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถแยกเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองและสร้างรายได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ในสถานการณ์การแข่งขันและความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 6 องค์ประกอบดังนี้

2.1 ความอดทน (ในสถานการณ์ทั่วไป) คือ ความอดทนต่อการฝึกซ้อม เพราะในการซ้อมนั้น นักกีฬาจะต้องพบกับความเหนื่อยทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีความอดทน

2.2 ความสามารถในการผ่านอุปสรรค (ใจสู้) คือ การมีใจสู้ หมายถึง การมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งรวมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และสามารถควบคุมตนเองได้ พร้อมทั้งเป็นการข่มขวัญคู่ต่อสู้ได้

2.4 ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดและเพื่อให้ความสามารถสูงสุด

2.5 ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ ซึ่งพลังเชิงลบโดยเฉพาะในสถานการณ์การแข่งขัน หมายถึงพลังที่ส่งผลเสียต่อการเล่น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกดดันจากสถานการณ์การแข่งขัน ทั้งจากผู้ชมจากผู้ฝึกสอน หรือจากเพื่อนภายในทีมก็ตาม ความกังวลและอาการคิดมาก ที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ หรือไม่กล้าออกอาวุธ

2.6 ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก โดยพลังเชิงบวก คือ พลังที่ส่งเสริมให้นักกีฬาเล่นด้วยความสามารถสูงสุด ตัวอย่างเช่น นักกีฬามีกำลังใจ มีความอยากชนะ และมีความสุขในการแข่งขัน นอกจากนั้นพลังเชิงบวกนี้จะทำให้นักกีฬาสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ 6 ปัจจัยดังนี้

3.1 บุคลิกภาพของนักกีฬา ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น ทุมเท และความอดทน ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3.2 กำลังใจจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่จะให้นักกีฬามีกำลังใจในการฝึกซ้อมอย่างเต็มความสามารถ ช่วยให้นักกีฬาผ่านช่วงเวลาที่ยากแสบไปได้

3.3 เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน เนื่องจากนักกีฬามีความใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนเป็นอย่างมาก รวมทั้งให้ความเคารพและนับถือผู้ฝึกสอน ดังนั้นเมื่อผู้ฝึกสอนแสดงท่าทางหรือพูดสิ่งใดก็ตามจะส่งผลต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก และกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีม เพื่อนร่วมทีมจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะหากนักกีฬามีความเข้มแข็งเพียงคนเดียวแต่เพื่อนร่วมทีมไม่สู้ด้วย ท้ายที่สุดก็จะทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจลดลง ในขณะเดียวกันหากเพื่อนร่วมทีมมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ช่วยกันเล่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เชื่อมมั่นในการเล่นซึ่งกันและกัน จะส่งผลเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้เช่นเดียวกัน

3.4 ความหลากหลายในโปรแกรมการฝึกซ้อม เนื่องจากการฝึกซ้อมเป็นการเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา ดังนั้นการฝึกซ้อมควรมีความหลากหลาย เพื่อเป็นสร้างแรงจูงใจและกำลังใจให้นักกีฬาตั้งใจอย่างเต็มที่ในการฝึกซ้อม

3.5 ตัวแบบจากรุ่นพี่ การได้ดูแบบอย่างรุ่นพี่ เป็นปัจจัยต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะมีความสามารถทำได้เช่นกัน ในขณะเดียวกันการได้เห็นแบบอย่างหรือรูปแบบอื่นๆ ส่งผลให้นักกีฬาเกิดแรงบันดาลใจ

3.6 ประสบการณ์ของนักกีฬา เพราะประสบการณ์จะทำให้นักกีฬารู้จักการแก้ปัญหา รู้ว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร

4. แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาตะกร้อ มี 2 แนวทางดังนี้

4.1 วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น ช่วงการฝึกซ้อมซึ่งประกอบด้วย ฝึกซ้อมในสถานการณ์จริง ฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม และฝึกทักษะทางจิตวิทยา การกีฬา ในช่วงการแข่งขัน ประกอบด้วยสร้างพลังเชิงบวก ผู้ฝึกสอนให้กำลังใจและความร่วมมือภายในทีม

4.2 ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความไม่พร้อมทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยผู้ฝึกสอนใช้คำพูดไม่ดีหรือสื่อสารไม่ เข้าใจ คำพูดของบุคคลรอบข้าง และความระแวงในเพื่อนร่วมทีม

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักกีฬา ซึ่งมีหลาย องค์ประกอบทั้งที่มาจากทั้งตัวนักกีฬาเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งต่าง ๆ เหล่าสามารที่จะช่วยพัฒนา และส่งเสริมให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจได้

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทีมชาติไทยที่มีความสามารถสูง ได้ให้ ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองและสร้างความสำเร็จเหนือ คู่ต่อสู้ในสถานการณ์การแข่งขันและความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมี สมารถทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ โจนส์และคณะ (Jones et al, 2002) ที่ได้ให้ ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่าเป็นการรักษาความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ตามสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ นอกจากนั้น โจนส์และคณะยังได้แบ่งออกเป็นสถานการณ์ทั่วไป (การฝึกซ้อม การแข่งขันและในวัดประจำ วัน) และในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง (สถานการณ์การแข่งขัน) สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ ได้ศึกษาเฉพาะ สถานการณ์การฝึกซ้อมและสถานการณ์การแข่งขันเพียงเท่านั้น อย่างไรก็ตามความหมายที่ได้จากการวิจัย ครั้งนี้มีความแตกต่างกับความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาอล์ฟ ที่กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬา กอล์ฟ คือ การตัดสินใจตามแนวทางของตนเอง คือความรู้สึกและเชือดที่จะเล่นโดยไม่สนใจผู้เล่นรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม (Mental toughness of golf, 2006) ทั้งนี้เพราะกีฬาอล์ฟกับกีฬาเซปักตะกร้อมีธรรมชาติ กีฬาที่แตกต่างกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬาแต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน ตาม ลักษณะของการฝึกซ้อม การแข่งขันและสิ่งแวดล้อมของนักกีฬา

จากความหมายดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจึงประกอบด้วย ความ อดทน ความสามารถในการผ่านอุปสรรค ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความสามารถในการ ควบคุมพลังเชิงลบ และความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก เช่นเดียวกับที่พบในการศึกษาของ โจนส์ และคณะ (Jones et al, 2002) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 12 มิติ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่าง (Self-efficacy) อัตมโนทัศน์ทางจิตใจ (Mental Self Concept) ศักยภาพ (Potential) การรวบรวม ความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task specific Attention) ความพากเพียรอดสาหัส (Perseverance) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดของตนเอง (Personal Bests) ความรู้สึกถึง

คุณค่าของงาน (Task Values) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) ความคิดในทางบวก (Positivity) การจัดการกับความเครียด (Stress Minimsation) และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) ซึ่งเห็นได้ว่านักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงไทยมีองค์ประกอบที่เป็นไปในทางเดียวกันแต่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาไม่ตระหนักในเรื่องดังกล่าวมาก่อน เพราะในการเก็บข้อมูลนักกีฬายังไม่มีความเข้าใจว่าความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย บุคลิกภาพของนักกีฬา กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกซ้อม ตัวแบบจากรุ่นพี่ และประสบการณ์ของนักกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของบูลล์และคณะ (Bull et al., 2005) ที่ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีฬา และพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ ทักษะและการคิดเป็นลำดับ โดยจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งจะมาจากทั้งภายในตัวนักกีฬา ซึ่งได้แก่บุคลิกภาพ (หมายถึงรวมถึงทัศนคติด้วย) ประสบการณ์ และจากสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์ทางการกีฬา ได้แก่ เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน โปรแกรมการฝึกซ้อม ตัวแบบจากรุ่นพี่ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ได้แก่ ครอบครัว

วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬาเซปักตะกร้อนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งในการฝึกซ้อม เพื่อนำไปใช้จริงสถานการณ์การแข่งขัน แบ่งโดยในช่วงการฝึกซ้อม ต้องฝึกซ้อมในสถานการณ์จริงและฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก จะส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของวิมลมาศ ประชากุล (2551) เรื่องแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาไทย ที่พบว่าการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่และมีการพัฒนาการฝึกซ้อมในสถานการณ์จริงจะเป็นแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา สำหรับงานวิจัยฉบับนี้พลังเชิงบวก หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความกระตือรือร้น ความขยัน อดทนในการฝึกซ้อม โดยพลังเชิงบวกดังกล่าวจะส่งผลให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้และพัฒนาได้อย่างเต็มความสามารถ นอกจากนั้นแล้วการจะสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬานั้น นักกีฬาต้องมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมอย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีแรงจูงใจในการซ้อม เมื่อนักกีฬามีแรงจูงใจก็จะส่งผลให้นักกีฬายกฝึกซ้อมเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผล ซึ่งสอดคล้องกับ มิดเดิลตัน (Middleton, 2004) ที่กล่าวไว้ว่าการมุ่งมั่นต่อเป้าหมายเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ ในส่วนสุดท้ายของการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมคือต้องมีการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกทักษะตะกร้อ ทั้งนี้เพราะทักษะทางจิตวิทยามีส่วนช่วยในการควบคุมพลังงานเชิงลบ และสร้างพลังงานเชิงบวก สอดคล้องกับงานวิจัยของวิมลมาศ ประชากุล (2547) ที่ได้ทำการศึกษาพบว่าทักษะการพูดกับตนเองมีผลให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนในช่วงการแข่งขัน วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ คือต้องสร้างพลังเชิงบวกเพื่อให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งทางอารมณ์ ความคิด และร่างกายพร้อมเพื่อการแข่งขัน ทั้งนี้ นักกีฬาสามารถนำทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา มาเป็นวิธีการสร้างได้ เช่น การจินตภาพ การชักจูงด้วยคำพูด หรือ การพูดกับตนเอง เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว ผู้ฝึกสอนต้องให้กำลังใจกับนักกีฬา เพราะนักกีฬาให้ความสำคัญของผู้

ฝึกสอนและเชื่อผู้ฝึกสอนเป็นอย่างมาก ในลำดับสุดท้ายของการสร้างความเข้มแข็งของกีฬาเซปักตะกร้อคือ ความร่วมมือภายในทีม เพราะกีฬาตะกร้อนั้นเป็นกีฬาประเภททีม โดยแต่ละคนมีตำแหน่งและมีหน้าที่แตกต่างกัน ได้แก่ ตัวซ่ง ตัวทำและตัวรับ ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญทุกตำแหน่งภายในทีม เพื่อจะทำให้ทีมชนะและโดยธรรมชาติของการแข่งขัน นักกีฬาจะมีโอกาสพูดคุยสื่อสารกันในขณะที่แข่งขัน ซึ่งหากนักกีฬามีการประสานงานภายในทีมที่ดี ก็จะเป็นช่องทางที่สร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน หรือกระตุ้นซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมีปัญหาและอุปสรรคต่อคือ ความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารกันไม่ดีระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คำพูดของบุคคลรอบข้าง ซึ่งสังเกตได้ว่าอุปสรรคต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้นักกีฬาไม่มีพัฒนาการในการฝึกซ้อม และทำให้ใช้ความสามารถได้ไม่เต็มที่ต่อการแข่งขันและอุปสรรคสุดท้ายคือความระแวงเพื่อนภายในทีมซึ่งจะส่งผลให้ความคาดหวังผลการแข่งขันลดลง

เอกสารอ้างอิง

1. พิชิต เมืองนาโพธิ์และเชิดศักดิ์ แก้วเกมดา.
ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดง
ความสามารถในการแข่งขันตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจ.สุพรรณบุรี
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
2. สืบสาย บุญวิรัตน์. จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology). ชลบุรี. ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
สาตี สุภรณ์. วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา (Qualitative Research in Physical
Education
and Sport). กรุงเทพฯ. สามลดา, 2550.
3. สถาบันพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพนานาชาติ ร่วมกับ การกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมตะกร้อ
แห่งประเทศไทย. ร่างแผนพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพของประเทศไทย. กรุงเทพฯ, 2549
4. วิมลมาศ ประชากุล. ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง.
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547
5. _____. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎี จากข้อมูล. คุญฉินพนธ์
ปรัชญา คุญฉินพนธ์ สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551.
1. Bennett, J.G. & Pravitz, J. E. Profile of a Winner : Advance Mental Training for Athletes. New
York: Central, 1987.
2. Bull, S.J., Albinson, J.G., & Shambrook, C.J. The mental game plan: Getting psyched for sport.
Eastbound, UK: Sport Dynamics, 1996.

3. Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. Towards an understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2005; 17: 209-227.
4. Cox, R. H. Sport Psychology: Concepts and Application. 5th. Boston: Ms,Mc. Graw Hill.
5. Gibson, A.S. Mental Toughness. New York: Vantage. Goldberg, A.S. (1998). Sport slump busting:
10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.
6. Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. What is this thing called Mental toughness? An investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2002; 14: 205-218.
7. Loehr, E. J. The new Toughness training For Sport: Mental, Emotion, and Physical Conditioning from one of the world's premier sports Psychologist. New York: Plume, 1995.
8. Loehr, J. Mental Toughness with Dr. Jim Loehr. Online <http://wings.avid.com> Mental Toughness in Golf. 2006 <http://www.golf-mental-game-coach.com/mental-toughness-in-golf.html>, 1999.
9. Prapavessis, H. & Grove, J. R. (1994). Personality Variables as Antecedent of Pre competition Mood States. *International Journal of Sport Psychology* 1994; 25 : 81 -99.
10. Smith, R. E. & Christensen, D. S. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. Thesis. Washington: University of Washington. Photocopies, 1995.
11. Weinberg, R. S. & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 2nd. Champaign IL: Human Kinetics, 1999.
12. Williams, J. M. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Performance. 3th ed. Mountain View, CA: Mayfield Publishing, 1994.
13. Williams, J. M. & Krane, V. (1998). Psychological characteristic of Peak Performance. Mountain View, CA: Mayfield, 1998.

Mental Toughness in Elite Thai Female Sepak Takraw Players

**Naruepon VONGJATURAPAT¹, Wimonmas PRACHAKUL², Choosak PATTANAMONTRI³,
Chatkamon SINGHNOY¹, Anusorn MONTRI⁴**

¹Faculty of Sports Science, Burapha University, ²Faculty of Sports Science, Kasetsart University,
Kamangsang Campus, ³Sports Science Division, Sports Authority of Thailand,

⁴Faculty of Resources and Environment, Kasetsart University, Siracha Campus

ABSTRACT

This qualitative research has been aimed at studying the meaning, the component factors and the guidelines to develop the mental toughness of Thai female elite Sepak Takraw players. This research data collection employed semi-structural interviews and observational methods. Seventeen experienced Thai Sepak takraw, a game similar to volleyball with control of foot instead of hands and arms, players (age 17-26 years) were subjects of the study. Data was analyzed by the Constant Comparison method. The data was qualitatively verified for trustworthiness by member checks and peer debriefing.

The analysis indicated that mental toughness is an ability to self-control and creates advantage in competition, the ability to be patient when faced with obstacles, and also commitment and focus, both in training and in competition. The 6 components of mental toughness include 1) patience 2) ability to confront an obstacle 3) self-confidence 4) commitment and concentration 5) ability to control negative energy, and 6) ability to create positive energy. The six factors of mental toughness include 1) an athlete's personality 2) family support 3) teammate and coach 4) variety of training program 5) model and 6) personal experience. The guidelines to develop mental toughness during training and competition are different. During training, athletes should train as close to the real situation as possible and practice with positive energy, have specific goals for practice, and practice psychological skill techniques in order to be mentally tough. During competition they should compete with positive energy, receive encouragement by the coach and work as part of the team, these are the main factors affecting athletes' mental toughness. Finally, the problems and obstacles to developing mental toughness include physical and mental unreadiness, the communication between coach and players, verbal comments from significant others, and suspicions of teammates. According to this study, mental toughness is important to success in sport, which is derived from a combination of an athlete's personality and environment.

(J. Sports Sci. Technol 2011; 11 (2): 274–287)

Keywords : Mental Toughness, Thai female Sepak takraw player