

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์และสมรรถภาพทางกาย  
ที่มีกับความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ  
ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ทีมชาติไทย

**THE RELATIONSHIP AMONG COMPETITIVE STATE ANXIETY AND  
PHYSICAL FITNESS WITH PUNCHING AND PUSH KICK ACCURACY OF  
AMATEUR MUAY THAI BOXERS**

สุรัตน์ เสียงหล่อ\*

Surat Seanglor\*

**Abstract**

This study was intended to find the relationship among competitive state anxiety, physical fitness, punching and front kick accuracy of the national team of amateur Muay Thai boxers. The sample in this research consisted of 13 national Team amateur Muay Thai boxers participated in Sport Accord Combat Games 2010 in Beijing. The boxers were selected by purposive sampling. Purposively sampled. They were then tested for physical fitness, punching and front kick accuracy before departure to Beijing. They were also tested for competitive state anxiety, punching and front kick accuracy before and after the actual competition. The data were statistically treated for mean, standard deviation and the relationship among the variables of competitive state anxiety, physical fitness, punching and front kick accuracy.

It was found as follows:

1. As a whole, the boxers mental and physical state anxiety means before the competition were at a low level of 11.32 and 12.77, respectively. Their standard deviations were 2.29 and 2.52, respectively. However, their self confidence mean was at a high level of 35.69 and standard deviation of 5.22.

2. As a whole, their physical state anxiety mean after the competition was at a low level of 18.68 and standard deviation of 4.96. Their mental anxiety mean was at an average level of 20.77 and

---

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

standard deviation of 5.00. However, their self confidence mean was at a high level of 34.15 and standard deviation of 3.00.

3. The competitive state anxiety in self confidence after the competition of the boxers positively related significantly at .05 level push kick accuracy. Whilst the physical fitness, and the competitive anxiety of the boxers before and after the competition in physical and anxiety, were found not related with the push kick accuracy.

4. Physical fitness, competitive state anxiety in all aspects and physical and mental anxiety before the competition were not related with the punching and push kick accuracy. Whilst the competitive state anxiety in self confidence after the competition was found not related with the punching, but related with the push kick significantly at the .05 level.

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์และสมรรถภาพทางกาย กับความแม่นยำในการออกหมัดและการถีบของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขัน Sport Accord Combat Games 2010 in Beijing จำนวน 13 คน โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทดสอบความแม่นยำในการออกหมัดและความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนเดินทางไปแข่งขัน และทำการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ก่อนและหลังการแข่งขันจริงของนักกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 4 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ สมรรถภาพทางกาย และความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมมีความวิตกกังวลทางกาย และทางจิต อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.32 และ 12.77 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 และ 2.52 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.22

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.68 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.96 ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.00 และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.00

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความแม่นยำในการถือ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในด้านความวิตกกังวลทางกายและทางจิต ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการถือ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

4. สมรรถภาพทางกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันในทุกด้าน และความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในด้านความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด และการถือ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ในขณะที่ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกหมัด แต่มีความสัมพันธ์กับการถือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

## บทนำ

### ความสำคัญ และที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬานั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ และสัมพันธ์กัน 3 ประการ คือ (1) องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ทักษะ เช่น รูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา สมรรถภาพทางกายทั่วไป และเฉพาะกีฬา และทักษะที่เป็นความสามารถเฉพาะตัว (2) องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล และ (3) องค์ประกอบสุดท้าย คือ สภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถทางกายและจิตของนักกีฬา (สืบสาย บุญวีระบุตร. 2541)

กีฬามวยไทย เป็นกีฬาไทยที่มีมาช้านาน และมีทักษะการรับรู้ การคิดคำนวณและการตัดสินใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ ขณะที่สมรรถภาพทางกายจะเป็นตัวสนับสนุนการแสดงออกของทักษะ การคิดคำนวณและการตัดสินใจ เช่น ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความอดทน นับเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง สำหรับสมรรถภาพทางจิตใจ สนับสนุนการแสดงทักษะ ด้วยการควบคุมจิตใจ อารมณ์ สมานธิของนักกีฬา ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันตามปกติจะทำให้นักกีฬารู้สึกวิตกกังวล ซึ่งจะนำไปสู่การขาดการควบคุม ขาดสมาธิ หรือแสดงทักษะที่ผิดพลาดไปจากเดิม สมรรถภาพทางจิตจึงนับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอีกประการหนึ่ง

การแข่งขันไม่ว่าจะแข่งขันในระดับใดก็ตาม สิ่งนี้นักกีฬาต้องเผชิญ คือ ความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกประเภทกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดกีฬาที่ต้องอาศัยความแม่นยำ ความสม่ำเสมอในการแสดงความสามารถสูงสุด หลายชนิดกีฬา

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า ความวิตกกังวลมีบทบาทที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา ถ้านักกีฬารู้สึกวิตกกังวลในการแข่งขัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายนักกีฬาจะเกิดอาการต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อตึง รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง มือเท้าเย็น ปวดปัสสาวะบ่อย ทางด้านจิตใจนักกีฬาจะเกิดอาการสับสน ลืมรายละเอียด ขาดสมาธิ และลังเล ซึ่งจะเป็นผลทำให้การแสดงทักษะผิดพลาด ความคิดและการตัดสินใจผิดพลาด

ด้วย อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมก็ก่อให้เกิดประโยชน์ในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสม จะมีความตื่นตัว ความตั้งใจและสมาธิดี เป็นผลให้แสดงความสามารถในการกีฬาได้สูงสุด

การศึกษาทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า มีความสำคัญ และมีผลต่อความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก ความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวก และสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน และในสภาวะนี้นักกีฬาจะมีความมั่นใจต่อการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลให้ความวิตกกังวลเรื่องอื่น ๆ ลดน้อยลงไป นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะตั้งเป้าหมายสูงขึ้น ทำหาย และมุ่งมั่นไปสู่ผลสำเร็จ ทำให้นักกีฬามีความพยายามในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองยังทำให้นักกีฬากล้าเล่น กล้าเสี่ยงมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้นักกีฬาอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคและมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้มาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตื่นเต้น สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดและมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และสมรรถภาพทางกาย กับความแม่นยำของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพทางจิตและทางกายของนักกีฬามวยไทยระดับอาชีพ เพื่อเป็นประโยชน์กับตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอนต่อไปในอนาคต

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และสมรรถภาพทางกาย ที่มีกับความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

### ความสำคัญของกรวิจัย

ทราบถึงความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และสมรรถภาพทางกายกับความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบของ นักกีฬามวยไทยสมัครเล่น อีกทั้งทราบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น นำไปสู่การควบคุมความวิตกกังวลของนักกีฬา พัฒนาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และยกระดับความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

## ขอบเขตของการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ที่ผ่านการคัดเลือกเป็นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Sport Accord Combat Games 2010 in Beijing จำนวน 13 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรชุดที่ 1 คือ

1.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ได้แก่ ความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 สมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

2. ตัวแปรชุดที่ 2 คือ ความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2R)

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

3. แบบทดสอบความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสูงสุด (Max) และค่าต่ำสุด (Min) ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ในรายการต่าง ๆ ดังนั้นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ในรายการต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

1.2 ความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ

1.3 สมรรถภาพทางกาย

1.4 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2. นำข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย เทียบกับระดับสมรรถภาพทางกาย และหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

3. วิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวลตามสถานการณ์นักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ก่อนและหลังการแข่งขัน จำแนกการวิเคราะห์เป็นรายด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

4. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman Rank Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรทั้งสี่ ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ

5. นำเสนอข้อผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

1. อายุ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.54 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.93 ปี อายุมากที่สุด 26 ปี และอายุน้อยที่สุด 15 ปี

น้ำหนัก ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 58.72 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.53 กิโลกรัม น้ำหนักมากที่สุด 78.40 กิโลกรัม และน้ำหนักน้อยที่สุด 43.40 กิโลกรัม

ส่วนสูง ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 165.12 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.26 เซนติเมตร สูงที่สุด 1185 เซนติเมตร และสูงน้อยที่สุด 155 เซนติเมตร

2. นักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย มีความแม่นยำในการออกหมัด เฉลี่ยเท่ากับ 19.08 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.98 ครั้ง ค่าสูงสุด 22 ครั้ง และค่าต่ำสุด 15 ครั้ง และความแม่นยำในการถีบ เฉลี่ยเท่ากับ 18.31 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.10 ครั้ง ค่าสูงสุด 22 ครั้ง และค่าต่ำสุด 15 ครั้ง

3. นักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย มีสมรรถภาพทางกายโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 คะแนน คะแนนสูงสุด 2.92 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 1.23 คะแนน

4. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 รองลงมา คือ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69

5. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมมีความตึงเครียดทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.32 และ 12.77 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 และ 2.52 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.22

6. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมมีความตึงเครียดทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.68 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.96 ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.77 และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 5.00 และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.00

7. สมรรถภาพทางกาย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

8. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันในด้าน ความตึงเครียดทางกาย และความวิตกกังวลจิต ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และสมรรถภาพทางกาย กับความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Sport Accord Combat Games 2010 in Beijing จำนวน 13 คน โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทดสอบความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ก่อนเดินทางไปแข่งขัน จากนั้นทำการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ก่อนและหลังการแข่งขันจริงของนักกีฬา การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผลของการวิจัยพบว่า นักกีฬามีอายุ เฉลี่ยเท่ากับ 20.54 ปี อายุมากที่สุด 26 ปี และอายุน้อยที่สุด 15 ปี มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 58.72 กิโลกรัม น้ำหนัก มากที่สุด 78.40 กิโลกรัม และน้ำหนักน้อยที่สุด 43.40 กิโลกรัม และมีค่าเฉลี่ยส่วนสูงเท่ากับ 165.12 เซนติเมตร สูงที่สุด 185 เซนติเมตร และสูงน้อยที่สุด 155 เซนติเมตร ซึ่งเทียบจากค่า BMI = 15.95 ของคนทั่วไปแล้วนักกีฬาอยู่ในเกณฑ์ผอม หรือต่ำกว่าปกติ เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ ต้องลดน้ำหนักหลายกิโลกรัม แต่การฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีสภาพความเป็นนักกีฬาที่มีร่างกายที่กระชับ

1. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 คะแนน จากผลการทดสอบคะแนนสูงสุด 2.92 คะแนน สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยไทย สมัครเล่นทีมชาติไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 รองลงมา คือ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 15.38 และมีสมรรถภาพ

ทางกายอยู่ในระดับดี 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ซึ่งนักกีฬาทั้งหมด 13 คน ส่วนใหญ่นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ถึง 10 คน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ทีมชาติไทย โดยรวมมีความตึงเครียดทางกาย อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากนักกีฬาทุกคนกว่าจะมาจะเป็นนักกีฬาทีมชาติผ่านการแข่งขันและการฝึกซ้อมมานาน ไม่ต่ำกว่า 5 – 10 ปีเป็นอย่างน้อย และแข่งขัน หรือขึ้นชกไม่ต่ำกว่า 100 ครั้ง การที่นักกีฬาทำการแข่งขันบ่อย ๆ และมีการแข่งขันเป็นจำนวนมากจึงทำให้นักกีฬามีความตายด้านหรือชินชากับความวิตกกังวลและทำให้มีความตึงเครียดทางกายและความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ ก่อนการแข่งขัน ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาอยู่ในระดับสูง เนื่องจากความชำนาญหรือการที่นักกีฬามีประสบการณ์จากการแข่งขันและการฝึกซ้อมของนักกีฬาประกอบกับการที่นักกีฬาได้รับคำแนะนำ หรือสอนจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ฝึกสอนจึงทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ทีมชาติไทย โดยรวมมีความตึงเครียดทางกาย อยู่ในระดับต่ำ เพราะนักกีฬาได้ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้นักกีฬาเกิดการปะทะทางด้านร่างกายมากมายและบ่อยครั้งจึงทำให้นักกีฬามีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำแต่ความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความวิตกกังวลทางจิตจะคงอยู่และจดจำได้นานกว่าทางด้านร่างกาย เพราะทางด้านร่างกายถ้าเกิดอาการเจ็บป่วยพอร่างกายหายดีแล้วก็สิ้นสุดแต่แตกต่างจากความวิตกกังวลทางจิต และที่สำคัญความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาหลังการแข่งขันมีค่าสูงกว่าก่อนการแข่งขัน ซึ่งหลังการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นมีความกังวลว่าหลังจากการแข่งขันครั้งนี้จบลงแล้ว แต่การแข่งขันหรือการชกของนักกีฬาแต่ละคนยังไม่สิ้นสุด และยังวิตกกังวลว่าต่อไปการแข่งขันหรือรายได้ เงินรางวัลหรือระดับการแข่งขันที่สูงขึ้น และโอกาสที่จะได้รับจากการแข่งขันครั้งต่อไปจึงทำให้ความวิตกกังวล ทางจิต ของนักกีฬาหลังการแข่งขันสูงกว่าความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬา ก่อนการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาอยู่ในระดับสูง ซึ่งเหมือนเช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันเพราะนักกีฬาเป็นกีฬาประเภทต่อสู้นักกีฬาต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ตลอดเวลาและบ่อยครั้งจึงทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ได้ดี

4. สมรรถภาพทางกาย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น อาจจะเป็นเพราะว่า มีองค์ประกอบมากมาย เช่น ทักษะ เทคนิค พรสวรรค์ ความได้เปรียบเสียเปรียบของโครงสร้าง และโอกาสหรือจังหวะที่เหมาะสมและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด เนื่องจากการออกหมัดหรือทักษะการชกมีหลายแบบไม่ว่าจะเป็นหมัดตรง หมัดเตะ หมัดเสย ซึ่งแต่ละทักษะจะมีจังหวะและความเหมาะสมที่แตกต่างกันกับคู่ต่อสู้ที่ต้องเจอขณะนั้น ซึ่งมีความรวดเร็วมาก จนบางครั้งไม่สามารถควบคุมความคิดได้ แต่จะเป็นจิตใจสำนึกหรือความชำนาญ ประสบการณ์ ความเคยชิน และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาได้ จึงทำให้สมรรถภาพทางกาย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

ซึ่งต่างจากความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแม่นยำในการถีบ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น เพราะว่าทักษะของการถีบให้มีความแม่นยำ



นั้นนักกีฬาต้องมีทักษะที่ดีมาก เนื่องจากการใช้ขาจะควบคุมได้ยากกว่าการใช้แขน และการถือในการแข่งขันเป็นการถือในขณะที่เป้าหมายเคลื่อนไหวตลอดเวลาจึงทำให้มีความยากอยู่ระดับหนึ่ง นักกีฬาจึงน่าจะต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับทักษะนี้เพื่อการแข่งขันครั้งต่อไป และด้วยประสบการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬาก็จะทำให้สมรรถภาพทางกาย และ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในด้านความตึงเครียดทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการถือ ของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นด้วยเช่นกัน

สมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ คือความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และสมรรถภาพทางกาย ความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการออกหมัด และความแม่นยำในการถือของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ผลการวิจัยครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทดลองหาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skill Training: PST) เช่น จินตภาพ (Imagery) เป็นต้น ให้กับนักกีฬาฝึกได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง เพื่อให้มีความสามารถ ศักยภาพสูงสุด ในการแข่งขัน

### เอกสารอ้างอิง

สืบสาย บุญวิรุบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.