

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬายกน้ำหนัก

พิชิต เมืองนาโพธิ์*

ความเป็นเลิศนั้นมักเกิดขึ้นจากความสมดุลของสิ่งตรงข้ามกัน เช่น การวางแผนและการหยั่งรู้ อารมณ์กับเหตุผลเรื่องราวของความลงตัวตรงนี้เรามักจะกล่าวถึงกันในแง่ความสมดุลระหว่าง ศิลปและศาสตร์ (Art and Science) นั่นเอง ในกีฬายกน้ำหนักนั้น ศิลปของการเล่นอยู่ที่การประยุกต์เอาหลักการที่โค้ชและ ทีมงานสอนมาใช้ในการแสดงความสามารถออกมาและในช่วงที่การแข่งขันเกิดขึ้นอย่างเข้มข้น ที่องค์ความรู้และ ศาสตร์ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาก่อนหน้านั้น จะได้ถูกใช้งานอย่างเต็มที่ ความรู้จะตกผลึกและสามารถที่จะถูกนำมา ประยุกต์ใช้ได้อย่างสูงสุด บทบาทของวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการแสดงความสามารถ สูงสุดของนักกีฬา ผ่านกระบวนการศึกษาหาปัญหาและค้นคว้าหาคำตอบด้วยการใช้วิธีการวัดและประเมินผล อย่างรอบคอบและเป็นรูปธรรมหลักการต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น เมื่อถึงมือโค้ชและนักกีฬาในการ นำไปปฏิบัติการจริงแล้ว จะถูกประยุกต์ใช้ ทดสอบ และปรับปรุง ในแนวทางเดียวกับการที่เราหลอมรวมศิลป และศาสตร์เข้าด้วยกันอันจะนำไปสู่ความสามารถสูงสุดในการกีฬานั้นเอง

ในช่วงเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มในวงการกีฬาไปสู่การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการที่ผู้คนหันมาเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและกีฬามากกว่าเดิมหลายเท่าวิทยาศาสตร์สาขาต่างๆ เช่น สรีระวิทยา โภชนาการ จิตวิทยา ชีวกลศาสตร์ และการแพทย์ ได้มีการเพิ่มสาขาย่อยในด้านการศึกษา มากขึ้น และมีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาสนับสนุนการใช้วิทยาศาสตร์สาขาต่างๆ ข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้ ใหม่ๆ ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เกิดขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา โค้ชและนักกีฬาจำเป็นต้องหันมาให้ความสนใจ และนำเอาองค์ความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการโค้ชและการเล่นของทีม ความ สนใจเหล่านี้มีในแวดวงกีฬาทุกระดับ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นกีฬาโอลิมปิกและกีฬาอาชีพ จิตวิทยาการกีฬา เป็นสาขาวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์ด้านหนึ่งที่มีผลกระทบกับระดับความสามารถสูงสุดของนักกีฬามาก มีการคิดค้นวิธีการใหม่ๆ เพื่อเพิ่มระดับการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาออกมาอยู่เสมอ โค้ชและ นักกีฬาที่นำเอาศาสตร์ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง จะได้เปรียบคู่แข่งที่ไม่มีการใช้จิตวิทยาการกีฬา เป็นอย่างมาก นักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนจะได้เรียนรู้การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลในการแข่งขัน ควบคุมสมาธิ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มทักษะการสื่อสาร และความสามารถอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยสู่ ความสำเร็จทางการกีฬาอีกมากมาย ผลประโยชน์ของการฝึกทักษะเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะได้กับการเล่นกีฬา เท่านั้น แต่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจในด้านอื่นๆ ของชีวิตด้วย เนื่องจากทักษะทางจิตใจนั้น ถือเป็นทักษะ สำคัญในการใช้ชีวิตอีกประการหนึ่ง เกมทางจิตใจ การอยู่ในโซน โฟกัสในการกีฬา ชื่อเรียกคันทูเหล่านี้ ความสำเร็จเดียวกัน นั่นคือความสำเร็จในการกีฬานั้นขึ้นอยู่กับทักษะทางจิตใจ การแสวงหาข้อได้เปรียบในการ แข่งขันนั่นเองที่ทำให้เกิดศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาขึ้นมา เหตุผลที่จิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาที่มีความ

* อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จำเป็นสำหรับการแสดงความสามารถสูงสุดนั้น เนื่องมาจากการแสดงความสามารถสูงสุด หรือความเป็นเลิศนั้น คือ การทำได้ดีที่สุดเท่าที่บุคคลจะทำได้ในขณะที่การแสดงความสามารถทางการกีฬาต้องใช้ทักษะและร่างกายเป็นหลัก แต่สภาพและสภาวะจิตใจของผู้แสดงความสามารถกลับกลายมาเป็นตัวบ่งชี้ว่าร่างกายจะยินยอมแสดงความสามารถสูงสุดได้หรือไม่คำพูดที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" นั้นแสดงภาพของปรากฏการณ์ดังกล่าวมานี้ได้อย่างชัดเจน ร่างกายจะทำงานได้ดีที่สุดได้เพียงไหน ขึ้นอยู่กับว่าจิตใจสามารถสั่งให้ร่างกายทำงานดังกล่าวนั้นได้ดีเพียงใด หากจิตใจของนักกีฬาไม่พร้อม มีความเครียด วิตกกังวลหรือขาดสมาธิในขณะที่กำลังจะแสดงความสามารถแล้วสมองและระบบประสาทของนักกีฬาก็ย่อมไม่สามารถสั่งให้ร่างกายทำงานสมบูรณ์เช่นเดียวกับในสภาวะที่จิตใจมีความพร้อมไปได้ ความคิดและจิตใจของนักกีฬาจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกควบคุมไปกับการฝึกทักษะและร่างกายเพื่อให้องค์ประกอบทั้งหมดทำงานประสานสอดคล้องกันได้ดีที่สุดขณะแสดงความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียดความวิตกกังวล หรือความกดดัน ตัวอย่างในกีฬายกน้ำหนักที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ นักกีฬายกน้ำหนักจำนวนมากที่ฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี มีสถิติในการฝึกซ้อมที่น่าพึงพอใจ แต่เมื่อเข้าสู่การแข่งขันจะไม่สามารถยกได้เช่นเดียวกันกับการฝึกซ้อม นักกีฬาหลายคนได้รายงานไว้ว่าความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้การทำงานของร่างกายผิดไปจากช่วงเวลาฝึกซ้อมหลายคนรู้สึกผิดปกติด้านร่างกาย เช่นการตึงตัวของกล้ามเนื้อ การหายใจที่ถี่กระชั้นกว่าเดิม หัวใจที่เต้นแรงและเร็วกว่าเวลาปกติ ฯลฯ และหลายคนรู้สึกถึงความคิดที่กลับกลายมาเป็นอุปสรรคในการแสดงความสามารถสูงสุดของพวกเขาและเธอ เช่น ความกลัว ความกังวล ความคิดถึงความผิดพลาดนานับประการในการแข่งขัน เป็นต้น นักกีฬายกน้ำหนักระดับสูงของไทยหลายคนที่มีอาการดังที่กล่าวมานั้นได้ให้สัมภาษณ์ในทำนองเดียวกันว่าระบบการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา การฝึกทักษะทางจิตใจนั้น ได้ทำให้อาการที่เกิดขึ้นอยู่ภายใต้การควบคุมของตัวนักกีฬาได้ และเป็นปัจจัยสำคัญที่นำพวนักกีฬาเหล่านั้นไปสู่ความสำเร็จและการแสดงความสามารถสูงสุดในเวทีการแข่งขันระดับโลก เช่น การแข่งขันชิงแชมป์เอเชียและชิงแชมป์โลก รวมถึงในการแข่งขันเอเชียนเกมส์และโอลิมปิกเกมส์อีกด้วย

เกมทางจิตใจนั้นเริ่มต้นที่นักกีฬา นักกีฬาส่วนมากมีวิธีการทางจิตใจในการแข่งขันอยู่แล้ว เมื่อนักกีฬายกน้ำหนักจะไปสู่ความเป็นเลิศเขาจะเห็นภาพของความสำเร็จอยู่ในใจ เมื่อนักกีฬาเห็นภาพของความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในใจก็จะเกิดขึ้นการนึกถึงขั้นตอนต่างๆ ที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้นเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกจิตใจในด้านจิตวิทยาการกีฬา การฝึกฝนทางจิตโดยนักจิตวิทยาการกีฬานั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดระบบและทำให้สิ่งที่นักกีฬาได้เห็น นึก คิดในใจจากประสบการณ์การแข่งขันและฝึกซ้อมนั้นให้เกิดความเนียนคมขึ้น จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาระดับสูงนั้นมีเป้าหมายพื้นฐานสองประการ นั่นคือ

1. สร้างทักษะทางจิตใจที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จในการแสดงความสามารถ
2. กำจัดอุปสรรคทางจิตใจที่บางครั้งจะมารบกวนทำให้ทักษะทางจิตที่นักกีฬามีอยู่แล้วนั้นใช้งานไม่ได้เต็มที่

นักกีฬาทุกคนจะมีความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการแสดงความสามารถสูงสุดกันทั้งสิ้น การแสดงความสามารถสูงสุดจะง่ายกว่านี้มากหากนักกีฬามีทักษะในการที่จะวางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกดังกล่าวไว้ ไม่นำไปรบกวนในช่วงเวลาของการแข่งขัน จิตวิทยาการกีฬานั้นเป็นผลพวงมาจากวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและวิชาจิตวิทยา ถึงแม้ว่าจะใช้วิธีการทางจิตวิทยามากมาย แต่จะมุ่งเน้นไปที่

ความต้องการของนักกีฬาเป็นหลัก ในด้านวิชาการจิตวิทยาการกีฬาคอบคลุมเนื้อหาที่หลากหลาย เช่นผลของการออกกำลังกาย ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความก้าวร้าวและความรุนแรงในการกีฬา การพัฒนาการของเด็กผ่านการกีฬาและอีกมากมาย จิตวิทยาการกีฬาได้ถูกนำมาใช้ในทุกระดับชั้นการแข่งขัน ตั้งแต่นักกีฬาอาชีพ นักกีฬาโอลิมปิก จนกระทั่งถึงการแข่งขันกีฬาระดับเยาวชน ในฐานะวิทยาศาสตร์ประยุกต์นั้น จิตวิทยาการกีฬาจะเน้นในเรื่องความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพจิตของนักกีฬา และเรื่องความสำเร็จในการแสดงความสามารถ แต่อย่างไรก็ดี หัวใจสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาก็คือการเพิ่มระดับการแสดงความสามารถ หรือการแสดงความสามารถได้สูงสุด ผ่านการฝึกจิตใจ วิธีการฝึกจิตใจดังที่กล่าวมานี้มีเทคนิคที่หลากหลาย เช่นการผ่อนคลาย การปรับความตื่นตัว การฝึกความสนใจและสมาธิให้เฉียบคม การสร้างจินตนาการทางบวก การพูดกับตนเองให้ได้ผลดีสูงสุด และการสร้างขั้นตอนทางจิตใจก่อนแสดงความสามารถ ในกีฬายกน้ำหนัก นักกีฬาจำเป็นต้องมีวินัยสูง ต้องควบคุมพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่นการนอน การรับประทานอาหาร ฯลฯ นักกีฬายกน้ำหนักจะไม่สามารถใช้ชีวิตเช่นเดียวกับเด็กวัยรุ่นทั่วไป อาจจะมีเวลาในการเที่ยวเตร่พักผ่อนน้อยกว่าวัยรุ่นตามปกติทั่วไป ความกดดันจากชีวิตนักกีฬานั้นอาจจะสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาได้เช่นกัน และนักจิตวิทยาการกีฬาก็สามารถรับมือกับปัญหาเหล่านั้นร่วมกับนักกีฬาได้

การใช้จิตวิทยาการกีฬานั้นเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ อาจจะเป็นแบบของแนวความคิด หรืออาจจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติการและวิธีการที่นักจิตวิทยาการกีฬาทำงานนั้นก็คล้ายคลึงกับโค้ช ผู้ฝึกสอน นั่นคือวิธีการจะต้องเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ จะต้องเกิดผล และจะพัฒนาการแสดงความสามารถ ผ่านการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต้องใช้ และแน่นอนเรื่องจิตวิทยาการกีฬานั้นเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่มีทางลัดหรือปาฏิหาริย์ในการบรรลุเป้าหมายด้านนี้ การจะประสบความสำเร็จในการมีสภาวะจิตใจที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอย่างมีระบบ และต่อเนื่องในลักษณะเดียวกันกับการฝึกทางด้านร่างกายเท่านั้น นักจิตวิทยาการกีฬานั้น จะสำเร็จการศึกษาและได้รับการฝึกฝนมาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ทักษะและวิธีการของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานกับนักกีฬานั้นจะเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานจากการศึกษาในแนวทางดังกล่าว โค้ชและนักกีฬาสมควรที่จะสอบถามถึงการศึกษาและการฝึกฝนของนักจิตวิทยาการกีฬาก่อนที่จะเริ่ม เพื่อให้แน่ใจว่านักจิตวิทยาการกีฬาผู้นั้นมีพื้นฐานและการฝึกฝนรวมถึงประสบการณ์เหมาะสมและเพียงพอต่อการดำเนินการไปสู่ความสำเร็จร่วมกันจากประสบการณ์ในการทำงานของผู้เขียนได้พบว่านักจิตวิทยาการกีฬาจำเป็นต้องมีความเชี่ยวชาญในด้านทักษะทางจิตใจที่จะนำไปสอนนักกีฬาเพราะว่าหากนักจิตวิทยาการกีฬาไม่มีทักษะดังกล่าวแล้วย่อมเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจและปรับปรุงพัฒนาการความสามารถทางจิตใจของนักกีฬามีคำถามที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ว่านักจิตวิทยาการกีฬาจำเป็นต้องเคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับสูงหรือไม่ การเป็นนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ถึงระดับนั้น ถึงแม้ว่านักจิตวิทยาการกีฬาจำเป็นต้องมีความเข้าใจพื้นฐานในกีฬาที่นักกีฬาเล่นก็ตามแน่นอนว่าการที่นักจิตวิทยาการกีฬาเคยเข้าแข่งขันหรือมีทักษะกีฬานั้นจะทำให้การเข้าใจและทำงานกับนักกีฬาได้ง่ายกว่าและโดยทั่วไป การทำงานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาทั้งหลายจะร่วมมือทำกันเป็นทีมอยู่แล้ว ผู้ฝึกสอนจึงสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการกีฬานั้นๆ และนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถนำเอาความรู้ทางจิตวิทยาบูรณาการในการฝึกนักกีฬาได้ในที่สุด ในการทำงานนั้น ชั้นแรกนักจิตวิทยาการกีฬาจะร่วมมือกับผู้ฝึกสอนและนักกีฬายกน้ำหนักในการวิเคราะห์หาจุดแข็งและจุดที่นักกีฬาต้องการจะพัฒนาในด้านจิตใจออกมา ชั้นต่อมาคือการร่วมมือกับนักกีฬาตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงในการ

สร้างและพัฒนาส่งเสริมทักษะทางจิตใจ การฝึกทักษะทางจิตใจตามที่กล่าวไว้ในเอกสารชุดนี้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาได้แต่นักกีฬาก็จำเป็นต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่าทักษะทางจิตใจนั้นเห็นผลได้ยากและชัดเจนน้อยกว่าทักษะกีฬาแลสมรรถภาพทางกาย อย่างไรก็ตาม นักกีฬายกน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีความสามารถทางจิตใจสูง ซึ่งความสามารถดังกล่าวจะเกิดขึ้นจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและขยันขันแข็งเท่านั้น

บรรณานุกรม

- Andersen, B.M. (2000) Doing Sport Psychology. Champaign, IL. Human Kinetics
- Cox, R. (2006) Sport Psychology: Concepts and Applications 7th Eds. McGraw-Hill.
- Orlick, T. (2008) In Pursuit of Excellence 4th Eds. Champaign, IL. Human Kinetics
- Rainer, M. (1987) Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign, IL. Human Kinetics