

“จิตวิทยาการกีฬา” กับ การเอาชนะใจตัวเอง

จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) เป็นเรื่องของความสามารถทางด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา ที่เกิดจากการฝึกจริงจัง ต่อเนื่องอย่างเป็นระบบ เพื่อต้องการให้เกิดหรือนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอและในที่สุดก็เกิดเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกับทักษะกีฬา องค์ประกอบของการมีทักษะทางจิตวิทยานี้ได้แก่การควบคุมการหายใจอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง การควบคุม ความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ตื่นตัวและกดดัน การมีสมาธิและมุ่งมั่นกับการเล่น ความตั้งใจ ความมั่นใจของตัวเอง รวมทั้งการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทักษะทางด้านจิตวิทยานี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา หรือที่เรียกว่า PST (Psychological Skill Training)

จิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมากเพราะจิตใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย ความสามารถทางทักษะกีฬา และการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางกีฬา ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต ควบคู่กับสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้การแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางการกีฬาเป็นไปอย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สมรรถภาพทางจิตควรได้รับการฝึกเช่นเดียวกับการฝึกซ้อมประจำวันและควรฝึกอย่างเป็นสัดส่วน ฝึกทางกายหนักก็ต้องฝึกทางจิตหนักเพื่อลดความกดดันและสร้างสมาธิ ในการฝึกซ้อมจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นนักกีฬา และทุกคนควรมีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้และปรับปรุงพัฒนาจนเป็นอัตโนมัติเป็นบุคลิกภาพถาวรของนักกีฬามีความเป็นมืออาชีพโดยแท้ที่สามารคมองเห็นได้จากพฤติกรรมการเล่นที่ซ้อมและแข่งขันที่ดี มีทั้งความมุ่งมั่นและมีสมาธิ สามารถนำความสามารถที่แท้จริงไปใช้ได้อย่างดีในการแก้ไขและปรับปรุงต่อเนื่องตลอดการเป็นนักกีฬา

หลักการและทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการกีฬานั้นมีอยู่หลากหลายวิธีการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับกีฬาทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล จะแตกต่างกันตรง

ที่กีฬาประเภททีมต้องเพิ่มในเรื่องของการทำงานเป็นทีม และการอยู่ร่วมกันเข้าไปด้วย ผู้ฝึกสอนจะต้องศึกษาถึงพื้นฐานความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน และต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะนำเอาหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคลและช่วงเวลา เพื่อให้นักกีฬาจะสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี อันจะนำไปสู่การแสดง ซึ่งความสามารถสูงสุด

จุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทางจิตวิทยาการกีฬา คือ

1. การพัฒนาวิธีการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ รักที่จะแสวงหา เรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้น
2. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ
3. แสวงหาความสมบูรณ์แบบของตนเอง
4. แสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองของนักกีฬา
5. พัฒนาสู่ความเป็นเลิศ สนุก ความรู้สึกท้าทาย ทดสอบประสิทธิภาพใต้สภาวะความกดดัน ความมีสมาธิแสวงหาศักยภาพสูงสุดของตัวเองและกล้าที่จะเผชิญหน้าและสนุกกับทุกสิ่ง
6. สร้างพลังใจสำรองสำหรับตัวเอง
7. แบ่งปันสมรรถภาพทางจิตกับเพื่อนร่วมทีม

ชนิดของกีฬาและวิธีการทางจิตวิทยาที่เหมาะสม (Type of sport and Psychological Priorities)

- กีฬาที่ใช้พลังระเบิดและใช้ระบบแอนแอโรบิก เช่น วิ่งระยะสั้น นั้นต้องการการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus)
- กีฬาที่ใช้ความทนทานและใช้ระบบแอโรบิก เช่น จักรยาน มักจะเกี่ยวข้องกันกับระดับการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus) ซึ่งแตกต่างออกไป
- กีฬาที่ใช้ทักษะทางกลไกแบบซับซ้อน เช่น ฟุตบอล เน้นการมุ่งสนใจ (Focus) และความไว้วางใจ (Trust)
- กีฬาที่ใช้ทักษะทางกลไกไม่ซับซ้อน เช่น powerlifting ต้องการการจูงใจ (Motivation) และการกระตุ้น (Intensity)
- กีฬาที่ใช้ระยะเวลาน้อยกว่า 1 นาที เช่น วิ่งหรือสปีดสเก็ต มักเน้นการกระตุ้น(Intensity)และการมุ่งสนใจ (Focus)
- กีฬาที่ใช้ระยะเวลานาน เช่น วิ่งมาราธอน ต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) และการกระตุ้น (Intensity)
- กีฬาที่แสดงความสามารถเป็นรอบ เช่น มวยปล้ำ เน้นการควบคุมการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus)
- กีฬาที่ต้องแสดงความสามารถในระยะสั้น ๆ และมีช่วงพักระหว่างการแข่งขัน เช่น ยิงปืน เทนนิส มักต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) และการควบคุมการกระตุ้น (Intensity)
- กีฬาที่ใช้การเตรียมตัวน้อยและไม่หนัก เช่น ยิงธนู ต้องการการมุ่งสนใจและการกระตุ้นที่น้อย กีฬาที่ใช้การเตรียมตัวนานและหนักก่อนการแข่งขัน เช่น ขว้างจักร มักต้องการการกระตุ้น

(Intensity) และการจูงใจ

“คู่แข่งที่น่ากลัวที่สุดคงจะเป็นตัวเอง ถ้าจะแพ้ก็คงแพ้กี้ตัวเอง”

นักแม่นปืนสาวทีมชาติไทยที่ชื่อ ธันยพร พฤกษากร เคยตอบคำถามผู้สื่อข่าวไว้ก่อนเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ประเทศจีน นักกีฬาประเภทอื่นๆ ก็คงมีอาการไม่ต่างกับนักแม่นปืนสาวผู้นี้ นักยิงปืนกีฬาประเภทที่ต้องเล่นคนเดียวและใช้สมาธิสูง หรือภาษาวงการกีฬาเรียกว่า “ไมด์ เกม” (mind game) แล้ว ยิ่งต้องได้รับการฝึกฝนให้ข้ามผ่านการแพ้กี้ตัวเอง

การฝึกฝนที่ว่านี้จำเป็นต้องใช้ “จิตวิทยาการกีฬา” เข้ามาช่วย “จิตวิทยาการกีฬา” เป็นศาสตร์หรือสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬาอีกแขนงหนึ่ง เป็นการศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ ที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา โดยที่ความรู้สึกนึกคิดภายในของนักกีฬาแต่ละคนนั้นจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ เช่น ความก้าวร้าว ความไม่มีน้ำใจนักกีฬา

นอกจากนั้นยังมีเรื่องของความเครียด วิตกกังวล ความกลัว ความตื่นเต้น เป็นต้น ที่เป็นความผิดปกติอันเนื่องมาจากความรู้สึกภายในที่แสดงออกมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่ามีผลกระทบต่อจิตใจของนักกีฬาโดยตรง และจะส่งผลกระทบต่อเนื่องมาถึงความสามารถของนักกีฬาด้วย

จิตวิทยาการกีฬาจึงต้องเข้ามาช่วยเหลือความบกพร่องตรงนี้

“จิตวิทยา” ถูกนำมาใช้กับนักกีฬาไทยหลายปีแล้ว แต่ดูเหมือนว่าเพิ่งจะได้รับการพูดถึงอย่างจริงจังในกีฬาโอลิมปิกปี พ.ศ.2551 นี้เอง

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ หรือครูเบิร์ม จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจิตวิทยาการกีฬาจาก Victoria University



of Technology ประเทศออสเตรเลีย อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามศว หนึ่งในทีมจิตวิทยาที่ช่วยดูแลนักกีฬาไทยชุดโอลิมปิกเกม 2008 ผู้มีประสบการณ์คลุกคลีกับนักกีฬาระดับชาติมาหลายประเภท

ครูเบิร์มบอกว่า จิตใจของนักกีฬายังฝึกฝนไม่มากพอเมื่อลงสนามแข่งจริงความ

ตื่นเต้น แรงเชียร์ ความคาดหวัง รางวัลล่อใจ เกิดเป็น “ความเครียด” เมื่อถึงเวลาแข่งจริงจึงแข่งขันได้ไม่ได้ดีเท่าซ้อม

จิตวิทยาการกีฬานี้ ต่างประเทศนำมาใช้กับนักกีฬานานแล้ว แต่เมืองไทยยังไม่ค่อยเข้าใจว่ามีความสำคัญกับการช่วยจิตใจของนักกีฬาให้มีความพร้อม ปัจจุบันจึงมีคนจบทางด้านนี้ในระดับปริญญาเอกเพียง 3 คนเท่านั้น คือ ดร.สิบสาย

บุญวีระบุตร ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และตนเองครูเบิร์มของ นิสิตคณะพลศึกษา มศว ยิ่งกล่าวด้วยอีกว่า การที่จะเล่นกีฬาได้เต็ม ที่ต้องมืองค์ประกอบ 3 ส่วนใหญ่ นอกเหนือจากฝีมือความสามารถมี ทักษะแล้ว ร่างกายต้องพร้อม กล้ามเนื้อดี และจิตใจพร้อม สรุปง่าย ๆ คือนักกีฬาต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง วิตกกังวลน้อย มีสมาธิดี และมีความมุ่งมั่น เพราะการแข่งขันกีฬาเป็นเรื่องของ "จิตใจ" เป็น เรื่องสำคัญ ดูได้จากนักกีฬาระดับโลกหลายคนที่ใช้สมาธิควบคู่ไป กับเกมกีฬา เช่น "วีเจย์ ซิงห์" โปรกอล์ฟระดับโลกยังต้องมาเรียนนั่ง สมาธิกับหลวงพ่อสึงห์ วัดไร่เหลียง สร้างความอือฮาเป็นอย่างมาก

"ว่าไปแล้วฝีมือนักกอล์ฟไทยถึงระดับโลก สู้เขาได้สบาย จะ เห็นว่าลงสนามเล่นวันสองวันแรกไม่กดดัน เล่นตามฟอร์มของตัวเอง แต่พอหนังสือพิมพ์เริ่มลงข่าวว่าดีดี เริ่มมีชื่อเสียง คนเริ่มคาดหวัง จิตใจก็กดดันแล้ว ทุกอย่างเสียหายหมดเลย เล่นไม่ได้ นี่คือข้อเสียของ นักกอล์ฟไทย"

ดังนั้น หน้าทึบของจิตวิทยาการกีฬา คือทำอย่างไร เขาถึงจะนิ่ง พ่อนคลาย ทำอย่างไรถึงจะเชื่อมั่นในตัวเอง ตลอดเวลา

จิตวิทยาการกีฬาสามารถนำมาใช้กับกีฬาทุกชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่พูดกันว่าเป็นไมด์เกม อย่าง กอล์ฟ เทนนิส โบว์ลิง สนุกเกอร์ ถ้าใจสั้น มือก็สั้นตาม หรือแม้แต่กีฬาคนน้ำหนัก ครูเบิร์มบอกว่า การเปล่งเสียง "สู่วัย" ของอุดมพร พลศักดิ์ นักกีฬา คนน้ำหนักหญิงในการแข่งขันโอลิมปิกที่ผ่านมาเป็นอีกหนึ่งเทคนิค ของจิตวิทยาการกีฬาที่ ดร.สืบสาย บุญวีระบุตร เป็นผู้สอน เทคนิค นี้เรียกว่า "เซลฟ ทอล์ค" (self talk) คือการพูดเพื่อกระตุ้นให้เกิด อารมณ์ "อารมณ์ที่เหมาะสมในการยกน้ำหนัก คือ ฮึกเหิม ดังนั้นเรา ต้องหัดให้เขานึกถึงอารมณ์ที่ฮึกเหิมขณะเปล่งเสียง"

ครูเบิร์มอธิบายถึงหลักจิตวิทยาในสมัยโบราณเปรียบเทียบ ว่าสมัยโบราณเขาเอาหมามาตัวหนึ่ง แล้วเอาอาหารมาให้พร้อมกับ สันกระดูก แล้วให้วัดน้ำลายหมา ที่นี้พอหมาจะกินอาหารก็จะสัน กระดิงทุกวันเลย ในสมองของหมาอาหารกับเสียงกระดูกจะมาด้วย กัน มีวันหนึ่งไม่ให้อาหารแต่สันกระดูกอย่างเดียว หมาก็น้ำลายไหล เหมือนกับตอนที่เอาอาหารมา

นักกีฬาก็เหมือนกัน คือการสร้างอารมณ์ต้องให้มาพร้อม กับคำพูด ต่อไปเมื่อพูดปุ๊บอารมณ์ก็เกิดปั๊บ นี่เป็นเทคนิคหนึ่งใน พันๆ เทคนิค

สำหรับ "กีฬาตะกร้อ" ครูเบิร์มเล่าว่า สมัยที่สืบศักดิ์ ผัน สืบ เป็นตัวเสิร์ฟ เขาเป็นตัวสำคัญมากที่จะต้องเสิร์ฟให้หนึ่ง เพราะ ว่าคู่แข่งคือมาเลเซีย ถ้าเราเสิร์ฟดีเราจะสู้เขาได้ง่าย แต่ถ้าเสิร์ฟ ไม่ถึงก็จะมีปัญหาทันที ที่นี้พอคะแนนสูสีกัน เขาจะเครียดไม่คอย ผ่อนคลาย จะเสิร์ฟดีบ้างเสียบ้าง เราก็ใช้ระยะเวลาเกือบหนึ่งปี กว่า จะฝึกให้เขาผ่อนคลายได้ "ตอนเอเชียนเกมส์ปี 1998 สืบศักดิ์เสิร์ฟไม่ พลาดเลย เขาบอกว่าพอผ่อนคลายเขาก็เสิร์ฟได้ตามธรรมชาติ นี่คือ วิธีที่เราฝึก"

จิตวิทยาสามารถพลิกสถานการณ์เลวร้ายให้กลายเป็นดีแบบในหนังได้ ครูเบิร์มว่าอย่างนั้น แต่มีเงื่อนไขว่า "หาก นักกีฬาคนนั้นฝึกมาประมาณปีหนึ่ง ฝึกมาจนรู้ว่าให้ผ่อนคลายเป็น ผ่อนคลายได้ ให้หยุดคิดก็หยุดคิดได้ แต่ถ้าเขาไม่เคยฝึกอะไรมาเลย แล้วนักจิตวิทยาไปพูดคำสองคำให้เขาพลิกกลับมา นั่นมันโอเวอร์ไป ไม่มีทาง"

ส่วน "กีฬามวย" ซึ่งเป็นกีฬาที่ครูเบิร์มได้รับมอบหมายให้ ดูแลในการแข่งโอลิมปิกครั้งนั้น ครูเบิร์มเล่าว่า นักมวยเวลาเครียด มือ แขน จะเกร็ง หมัดที่จะออกไปก็ช้าลง คู่ต่อสู้ก็ตบโต้ได้มากขึ้น การเดินฟุตเวิร์กก็เงอะๆ งะๆ ยิ่งถ้าตอนนั้นนักกีฬาคิดในแง่ลบ เช่น คิดว่าวันนี้จะสู้เขาได้ไหม ก็จะทำให้เกิดความลังเล พอลังเลก็มัวแต่ คิดว่าจะสู้ได้หรือเปล่า มันก็แสดงความสามารถออกมาไม่ได้ แต่คน เราเมื่อปล่อยสบายๆ ก็จะแสดงความสามารถออกมาสูง หรือบาง คนมีวิธีคิดในแง่ลบ เราต้องสอนวิธีคิดในแง่บวกจนกระทั่งเป็นนิสัย ผิงลงไปจิตใจได้สำนึก "กีฬามวยถือเป็นกีฬาที่กดดันสูง เพราะเป็น กีฬาที่เหนื่อย เจ็บ และหิว และถ้าต้องเหนื่อย เจ็บ หิวทุกวันจะเป็น อย่างไร เพราะฉะนั้นเราต้องช่วยเขาคลายความเครียดตั้งแต่แรก โดยตั้งเป้าหมายให้เขาเห็นสิ่งที่เขาต้องเดินไปเป็นอย่างไร ทำให้เขา ผ่อนคลาย สบายใจ"

"ถ้านักมวยบอกว่าตัวเองชอบนอนเล่นที่ทะเล พอซ้อม เสร็จเราก็จะสะกดจิตให้เขาอยู่ชายทะเลทุกวันเลย เหมือนกับว่า จิตใต้สำนึกเขาจะไปอยู่ชายทะเล และพอถึงเวลาแข่งเขาจะตั้งใจ มาก เกรียดอก เกิดอาการเกร็งลีด เราก็สอนให้เขาผ่อนคลายก่อน ขึ้นชก หรือคิดให้ดีกว่าขึ้นชก ต้องฝึกทุกวันจนกระทั่งเขาสามารถ ทำได้เบะๆ ตามนี้" คือเทคนิคของครูเบิร์ม

ฟังดูแล้วจะเห็นว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ในยุคนี้ เรียกว่าถ้าขาดไปก็สู้ใครไม่ได้ เพราะเป็นวิทยาการล่าสุด สิ่งที่ต้องพยายามทำต่อไปสำหรับนักกีฬาไทย คือ การปรับเปลี่ยน ทักษะคิด ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อให้หนักกีฬาเล่นได้เต็มความ สามารถ "การเปลี่ยนทักษะคิดที่ว่า คือเปลี่ยนทักษะคิดของนักกีฬาที่ มุ่งเอาชนะอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้เขาเครียด เราก็เปลี่ยนใหม่ อย่าง เช่นเปลี่ยนจุดมุ่งหมายใหม่ว่าการขึ้นไปชกวันนี้ ให้ไปแสดงความ สามารถสูงสุดที่เรียกว่าพีค เพอร์ฟอร์แมนซ์ (peak performance) ไม่ได้คิดแต่เรื่องชนะอย่างเดียว "การปรับเปลี่ยนทักษะคิดของนักกีฬา ไทยเป็นเรื่องยาก เพราะการชนะโอลิมปิกคือการได้ 30 ล้านบาท ซึ่งบางทีนักมวยไม่ต้องการแสดงความสามารถสูงสุด แต่ต้องการ 30 ล้านมากกว่า สังคมกีฬาไทยเราสอนแต่ว่าความสำเร็จคือชัยชนะ คือ ผล ไม่ได้พูดถึงว่าความสำเร็จคือความสามารถ หรือความพยายาม ยิ่งระยะหลังๆ มานี้มีสังคมธุรกิจ สังคมบันเทิงเข้ามา คนก็เห็นแต่ผล กลายเป็นว่าเราชนะแต่การเล่นไม่ได้เรื่อง ทั้งที่ศักดิ์ศรีความเป็น นักกีฬาที่แท้จริงมันสำคัญกว่าอย่างอื่น"