



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น อาจจะกล่าวได้ว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ ทักษะ (Skill) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) ที่มีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา (ศิลาปชัย สุวรรณชาติ, 2532)

ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถพิเศษเฉพาะงาน ซึ่งขึ้นอยู่กับ การฝึกหัดและประสบการณ์ (Singer, 1980) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีระดับทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีระดับทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ ความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา จึงพยากรณ์หรือคาดหวังได้จากระดับทักษะของนักกีฬา (ศิลาปชัย สุวรรณชาติ, 2532) แต่การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะได้เท่ากับระดับที่ตนเองได้เรียนรู้และฝึกหัดมานั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบตัวที่สอง นั่นคือ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ซึ่ง วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2528) ได้ให้ความหมายไว้ว่าสมรรถภาพทางกาย คือ สภาพของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพโดยไม่เห็นย้ออ่อนจนเกินไป และในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะถนอมกำลังให้เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ พีระพงศ์ บุญศิริ(2532) ที่ได้อ้างอิงความหมายของสมรรถภาพทางกาย จากองค์การอนามัยโลก ซึ่งให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า เป็นความสามารถหรือประสิทธิภาพของการแสดงออกทางร่างกายอย่างเต็มที่ (Optimum Physical Performance Capacity) โดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. สามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้
2. มีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อสูงสุด
3. มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด

4. มีความอดทนต่อการไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นาน
5. มีความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกับระบบกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี

และองค์ประกอบตัวสุดท้ายที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาที่จะขาดเสียมิได้เลย นั่นคือ สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) ซึ่งลีบสาช บุญวีรบุตร (2535) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางจิต หมายถึง การมีสภาพจิตใจที่พร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การฝึกซ้อม การแข่งขันและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความพยายาม นอกจากนี้ยังเป็นแรงจูงใจ เป็นความต้องการหรือความอดทนของจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ วิชิต คณิงสุขเกษม (2535) ที่ได้กล่าวถึงสภาพจิตใจว่า มีส่วนเกี่ยวข้องับประสิทธิภาพในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาเป็นอย่างมาก ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยการเพ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวเอง นักกีฬาก็จะมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2532) ที่กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางจิตใจนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬารวมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ทำให้นักกีฬาสามารถแสดงระดับทักษะและสมรรถภาพทางกายที่ตนเองมีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬา (Peak performance) เป็นขบวนการที่ละเอียดซับซ้อน ความสามารถที่แสดงจะออกมาดีหรือไม่ดี มีคุณภาพหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะทำให้การแสดงผลออกมาไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้น การที่จะพัฒนา เสริมสร้าง หรือปรับปรุงนักกีฬา ให้มีความก้าวหน้าสามารถแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเตรียมให้พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป (สมบัติ กาญจนกิจ , 2534) ซึ่งสอดคล้องกับ ลีบสาช บุญวีรบุตร (2535) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทางกีฬา เช่น ผู้จัดการทีม โค้ช นักกีฬา ควรจะได้ศึกษาและนำเอา การฝึกสมรรถภาพทางจิต มาฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกาย อย่างเป็นระบบต่อเนื่อง ถูกต้อง เป็นสัดส่วนที่พอเหมาะพอดี เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ และลองปฏิบัติจริงจนเป็นอัตโนมัติ มีประสิทธิภาพและคุณภาพสูงสุด เช่นเดียวกับที่ วิชิต คณิงสุขเกษม (2535) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ฝึกสอน คือ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนเกี่ยวกับกีฬา เปรียบเสมือนผู้ควบคุมนักกีฬา โดยมีหน้าที่ต้องพยายาม

พัฒนา ปรับปรุง เพิ่มขีดความสามารถของทีม ฝึกบุคคลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย สถิติปัญญา คุณธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา กำหนดตารางการฝึกซ้อม คิดค้นหาวิธีการฝึกซ้อมต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ ควร มีบทบาททั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาหนึ่งที่มีความสนใจ และเป็นที่ยอมรับมากทั่วโลกเนื่องจากกีฬาประเภทอื่น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อความบันเทิง และเพื่อการแข่งขัน และยังมีส่วนอย่างมากในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมของประเทศนั้น ๆ ในแง่ของการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศนั้น นักฟุตบอลจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะดี ไม่ว่าจะเป็นการครอบครองลูกบอล การเลี้ยง การเตะ การส่ง การยิงประตู และการใช้ศีรษะในการเล่นลูกบอล ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาฟุตบอล (ชาญวิทย์ ผลชีวิต, 2534) นอกจากนี้จะมีความสามารถทางทักษะดีแล้ว จะต้องมีความสมรรถภาพทางกาย ดีอีกด้วย เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย มีการปะทะกัน อย่างรุนแรง และใช้เวลานานถึง 90 - 120 นาที ประกอบกับในปัจจุบัน เกมฟุตบอลเป็นเกมที่ไม่มีการหยุดนิ่ง (Non-stopping) ดังนั้น นักกีฬาฟุตบอลจะต้องผ่านการฝึกทางด้านร่างกายมาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความทนทาน และความคล่องตัว ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาร่วมสำหรับการแข่งขัน (ชาญวิทย์ ผลชีวิต, 2534) ซึ่งประโยชน์ สุขotisง่า (2528) ได้สรุปถึงสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับนักฟุตบอล อันได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วและความว่องไว พลังของกล้ามเนื้อ และความอดทนซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนทั่วไป และสิ่งที่ขาดเสียมิได้เลยสำหรับนักกีฬาฟุตบอล นั่นคือ การมีสภาพจิตใจ ที่สมบูรณ์ มีความเข้มแข็ง มีความตั้งใจในการฝึกซ้อม มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการควบคุมและการจัดการกับความเครียด รู้จักการผ่อนคลายความเครียดอันเกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ รู้จักการลดความวิตกกังวล มีแรงจูงใจ มีเป้าหมาย มีจินตนาการในการเล่น การฝึกซ้อมและการแข่งขัน รู้จักพูดและคิดกับตนเองในทางที่ดี และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมทีม ถ้าหากนักกีฬาฟุตบอลมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ ก็อาจจะกล่าวได้ว่า มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีด้วยเช่นกัน ซึ่งก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นให้ดีขึ้นอีกด้วย

แต่ในสภาพปัจจุบัน การฝึกซ้อมฟุตบอลในแต่ละวัน ผู้ฝึกสอนจะเน้นการฝึกนักกีฬาเฉพาะทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย เพียง 2 ด้านเท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าขาดการฝึกฝนทางด้านสมรรถภาพ

ทางจิต อันจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากกับนักกีฬา หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมจิตใจและการแสดงออกของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันได้ เช่น ไม่มีแรงจูงใจและจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม รู้สึกท้อแท้ จิตใจหดหู่ เหนื่อยล้า เมื่อทำการฝึกซ้อมอย่างหนัก เกิดความเครียด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวล ประหม่า จิตใจว้าวุ่น ไม่มีสมาธิในขณะทำการแข่งขัน ซึ่งก็จะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างไม่เต็มที่และประสบความล้มเหลวในการแข่งขัน นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนบางคนไม่ได้ศึกษาถึงวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกหลักวิธี ไม่จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ไม่มีแผนการฝึกซ้อม ไม่มีการจูงใจ ไม่มีการวัดและประเมินผลความสามารถของนักกีฬาในด้านต่าง ๆ เพื่อหาข้อบกพร่อง และไม่หาวิธีการแก้ไขจุดบกพร่องของนักกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เล่นแต่ละคนให้มีความสามารถสูงขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (Achievement Management Plan = AMP) ซึ่งเป็นแผนที่กำหนดผลสัมฤทธิ์หรือแผนที่ใช้ในการตั้งเป้าหมายที่คาดหวังจะทำสำเร็จของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ที่สามารถช่วยกันวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ โดยแผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (AMP) จะประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ 1) องค์ประกอบความสามารถ 2) เทคนิคการประเมิน 3) วิธีการฝึก และ 4) จุดหมายและการกำหนดวัน โดยนำแผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (AMP) มาใช้ในโปรแกรมการฝึกนักฟุตบอล ซึ่งในโปรแกรมการฝึกจะประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ การฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย การฝึกทางด้านทักษะกีฬาฟุตบอล และการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางจิต ทั้งนี้เพื่อที่จะพัฒนาความสามารถในการแสดงออกของนักฟุตบอล ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนโปรแกรมการฝึกนักฟุตบอลได้เป็นอย่างดี อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของนักฟุตบอล และวงการฟุตบอลต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ ในโปรแกรมการฝึกนักฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะฟุตบอล



สัมมนฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองจะแสดงความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายดีกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองจะแสดงความสามารถทางด้านทักษะฟุตบอลดีกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองจะแสดงความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (Achievement Management Plan = AMP) หรือแผนที่ใช้ในการตั้งเป้าหมายที่คาดหวังจะทำสำเร็จของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วนด้วยกัน คือ 1) องค์ประกอบความสามารถ 2) เทคนิคการประเมิน 3) วิธีการฝึก และ 4) จุดหมายและการกำหนดวัน ในโปรแกรมการฝึกนักฟุตบอล โดยในโปรแกรมการฝึกนักฟุตบอลจะประกอบด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ คือ การฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย การฝึกทางด้านทักษะกีฬาฟุตบอล และการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางจิต ซึ่งแต่ละด้านนั้นถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถทำการทดลองได้เพียง 6 สัปดาห์ เนื่องจากนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ จะต้องเตรียมทีมเข้าแข่งขันฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ที่จังหวัดสงขลา และเตรียมทีมเข้าแข่งขันฟุตบอลยิลเล็ด แชมเปียนชิพ ที่กรุงเทพมหานคร จึงไม่สามารถทำการฝึกให้ครบทั้ง 8 สัปดาห์ ตามที่เตรียมโปรแกรมฝึกไว้

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการทดลองปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามปกติ

หอสมคกลาง สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนเต็มใจในการฝึกซ้อม และทำการทดสอบอย่างเต็มความสามารถทุก
ครั้ง
3. ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนจะไม่เข้าร่วมการออกกำลังกาย การฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล หรือการ
ฝึกที่คล้ายคลึงกันนี้และจะต้องไม่ทำการฝึกซ้อมนอกเหนือจากเวลาที่กำหนดให้ หรือฝึกซ้อมเองตามลำพัง
ซึ่งอาจจะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิต

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกนักฟุตบอล หมายถึง รายละเอียดการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลในแต่ละวัน ที่
ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย การฝึกทางด้านทักษะฟุตบอล และการ
ฝึกทางด้านสมรรถภาพทางจิต

การฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การฝึกทางด้านร่างกายที่เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับ
นักกีฬาฟุตบอล อันได้แก่ ความแข็งแรง (Strength) ความทนทาน (Endurance) และ
ความเร็ว (Speed)

การฝึกทางด้านทักษะฟุตบอล หมายถึง การฝึกความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอล ซึ่งเป็นทักษะ
พื้นฐาน อันประกอบด้วย การส่งและการรับ (Passing and receiving) การเลี้ยง (Dribbling)
การเตะ (Kicking) การยิงประตู (Shooting) การเดาะ (Juggling) การโหม่ง (Heading)
และการทุ่ม (Throwing)

การฝึกทางด้านสมรรถภาพทางจิต หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเพิ่มพูน
ระดับการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬา อันได้แก่ การฝึกสมาธิ (Concentration) การฝึก
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation) และการฝึกจินตภาพ (Imagery)

แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (AMP) หมายถึง แผนที่กำหนดผลสัมฤทธิ์หรือแผนที่ใช้ในการตั้ง
เป้าหมายที่คาดหวังจะทำสำเร็จของนักกีฬาซึ่งทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนช่วยกันวางแผน และปฏิบัติตามที่

ได้วางไว้ โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ดังนี้ 1) องค์ประกอบความสามารถ 2) เทคนิคการประเมิน 3) วิธีการฝึก 4) จุดหมายและการกำหนดวัน (Singer, 1986)

นักฟุตบอล หมายถึง นักฟุตบอลชาย ที่กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2537 อายุระหว่าง 13 - 15 ปี

ความสามารถของนักฟุตบอล หมายถึง การแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะฟุตบอล และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกาย

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา วัดได้จากการใช้เครื่องมือวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Leg Dynamometer) มีหน่วยเป็น กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว (Kg/body Weight)

1.2 ความทนทาน

1.2.1 ความทนทานของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ วัดได้จากการทดสอบการจับออกซิเจนสูงสุด (Maximal Oxygen Uptake) แบบบออสตรานด์ มีหน่วยเป็น มิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที (ml / kg / min)

1.2.2 ความทนทานของกล้ามเนื้อขา วัดได้จากจำนวนครั้งในการทดสอบการปฏิบัติฮาล์ฟสควอตจั้ม (Half Squat Jump) ภายในเวลา 30 วินาที มีหน่วยเป็น ครั้ง (Times)

1.3 ความเร็ว วัดได้จากเวลาที่น้อยที่สุด ในการวิ่งทางตรงระยะทาง 50 เมตร มีหน่วยเป็น วินาที (Second)

2. ทักษะฟุตบอล

2.1 การเลี้ยง วัดได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของยีกเลีย์ (Yeagley, 1972) มีหน่วยเป็น วินาที (Second)

2.2 การเตะ วัดได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของยีกเลีย์ (Yeagley, 1972) มีหน่วยเป็น ครั้ง (Times)

2.3 การเคาะ วัดได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของสโกล์ (Zgoll, ม.ป.ป.) มีหน่วยเป็น คะแนน

2.4 การโหม่ง วัตต์ได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของยีกเลีย์ (Yeagley, 1972) มีหน่วยเป็น ครั้ง (Times)

2.5 การทุ่ม วัตต์ได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของวอร์นเนอร์ (Warner, 1950) มีหน่วยเป็น เมตร (Meter)

2.6 การยิงประตู วัตต์ได้จาก แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของสโกล์ (Zgoll, ม.ป.ป.) มีหน่วยเป็น คะแนน

3. สมรรถภาพทางจิต

3.1 ความวิตกกังวล วัตต์ได้จาก แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

3.2 สมาธิ วัตต์ได้จาก แบบฝึกการติดตามตัวเลข (Grid Concentration Exercise)

3.3 การจินตภาพ วัตต์ได้จาก แบบประเมินผลการฝึกเทคนิคการจินตภาพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (AMP) หรือแผนที่ใช้ในการตั้งเป้าหมายในโปรแกรมการฝึกนักกีฬาฟุตบอล

2. ทำให้ทราบผลการฝึกนักกีฬาฟุตบอล จากการผสมผสานองค์ประกอบของการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา อันได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิต มาเป็นโปรแกรมการฝึก

3. เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนในการวางโปรแกรมการฝึกนักกีฬาฟุตบอล โดยสามารถนำผลการวิจัยนี้ ไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม