

วิชช ยี่มิน.

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา = *Sport Psychology for Coaches.*

1. กีฬา - แง่จิตวิทยา. 2. การฝึกสอนกีฬา.

GV706.4

ISBN 978-616-602-041-0

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชช ยี่มิน

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนสิงหาคม 2566

จำนวน 200 เล่ม

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาพปก: <https://www.freepik.com>

ราคาเล่มละ 330.- บาท

สารบัญ

สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(7)
คำนำ	(9)
บทที่ 1 บทนำจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	1
บทที่ 2 หลักเบื้องต้นและปรัชญาการฝึกสอนกีฬา	12
บทที่ 3 การสื่อสารสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	29
บทที่ 4 ความเป็นผู้นำสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	48
บทที่ 5 กระบวนการกลุ่มและทีมสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	68
บทที่ 6 บุคลิกภาพและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	91
บทที่ 7 แรงจูงใจและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	120
บทที่ 8 สมาธิและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	140
บทที่ 9 ความเครียดและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	159
บทที่ 10 ความวิตกกังวลและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	180
บทที่ 11 ความเชื่อมั่นและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	202
บทที่ 12 ความก้าวร้าวและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	225
บทที่ 13 การหมดไฟและการแสดงความสามารถทางการกีฬา	242
บทที่ 14 การประเมินทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	261
ดัชนี	293
ประวัติและผลงาน	296

สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1	การพัฒนาปรัชญาการฝึกสอนกีฬา	23
ตารางที่ 3.1	วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	41
ตารางที่ 3.2	การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบขนมปังแชนด์วีซ	44
ตารางที่ 6.1	บุคลิกภาพพื้นฐาน 16 ลักษณะ	105
ตารางที่ 7.1	การอ้างสาเหตุและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	131
ตารางที่ 9.1	การลดความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันสำหรับนักกีฬา	169
ตารางที่ 9.2	การลดความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันสำหรับนักกีฬา	170
ตารางที่ 9.3	อาการทั่วไปของความเครียด	174
ตารางที่ 9.4	แบบประเมินการจัดการความเครียดของนักกีฬา	175
ตารางที่ 13.1	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหมดไฟของนักกีฬา	250
ตารางที่ 13.2	อาการหมดไฟของนักกีฬา	253
ตารางที่ 14.1	รูปแบบการประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา	269
ตารางที่ 14.2	แบบฟอร์มคุณลักษณะของการแสดงความสามารถ	286

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	องค์ประกอบความรู้ของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	4
ภาพที่ 2.1	วงจรการพัฒนาปรัชญาการฝึกสอนกีฬา	20
ภาพที่ 3.1	กระบวนการสื่อสาร	32
ภาพที่ 4.1	แบบจำลองหลายมิติของความเป็นผู้นำทางการกีฬา	60
ภาพที่ 4.2	องค์ประกอบของความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ	61
ภาพที่ 5.1	แบบจำลองความสามัคคีภายในทีมกีฬา	80
ภาพที่ 6.1	โครงสร้างบุคลิกภาพของนักกีฬา	111
ภาพที่ 7.1	มุมมองการเกิดแรงจูงใจเชิงปฏิสัมพันธ์	125
ภาพที่ 7.2	ทฤษฎีความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์	129
ภาพที่ 7.3	ลักษณะการอ้างสาเหตุพื้นฐาน	130
ภาพที่ 7.4	ปัจจัยสำคัญของทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	132
ภาพที่ 7.5	ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถ-แรงจูงใจ	133
ภาพที่ 8.1	บทบาทของความสนใจในกระบวนการรับรู้และการตัดสินใจ	141
ภาพที่ 8.2	แบบจำลองการประมวลผลข้อมูลของทฤษฎีการกรองของความสนใจ	143
ภาพที่ 8.3	แบบจำลองทฤษฎีปริมาตรทรัพยากรส่วนกลาง	143
ภาพที่ 8.4	แบบจำลองทฤษฎีทรัพยากรบุคคล	144
ภาพที่ 8.5	แบบจำลองมิติความสนใจสำหรับการแสดงความสามารถทางการกีฬา	145
ภาพที่ 9.1	กระบวนการเกิดความเครียดของนักกีฬา	165
ภาพที่ 9.2	ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อการแสดงความสามารถ	168
ภาพที่ 10.1	ความสัมพันธ์ระหว่างการตื่นตัว ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์	182
ภาพที่ 10.2	ทฤษฎีแรงขับ	183
ภาพที่ 10.3	สมมุติฐานอักษร ยู คิว	184
ภาพที่ 10.4	ช่วงความเหมาะสมของการแสดงความสามารถ	185
ภาพที่ 10.5	ความวิตกกังวลแบบหลายมิติ	186

ภาพที่ 10.6	แบบจำลองการเปลี่ยนแปลงความสามารถอย่างรุนแรง	187
ภาพที่ 10.7	แบบจำลองความผูกพัน	188
ภาพที่ 10.8	ระดับการตื่นตัว	189
ภาพที่ 10.9	แบบประเมินระดับการตื่นตัว	195
ภาพที่ 11.1	แบบจำลองความเชื่อมั่นทางการกีฬา	209
ภาพที่ 11.2	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและปัจจัยทางจิตใจ	214
ภาพที่ 12.1	แบบจำลองพื้นฐานความก้าวร้าว	231
ภาพที่ 13.1	แบบจำลองการตอบสนองทางลบต่อความเครียดของการฝึก	246
ภาพที่ 13.2	แบบจำลองการควบคุมจากภายนอกและการพัฒนาอัตลักษณ์มิติเดียว	247
ภาพที่ 13.3	แบบจำลองความต้องการทางจิตใจขั้นพื้นฐาน	248
ภาพที่ 13.4	แบบจำลองความเครียดทางความคิด-ความรู้สึก	249
ภาพที่ 14.1	กราฟคุณลักษณะของการแสดงความสามารถ	287