

อิทธิพลเสียงคำสั่งของโค้ชต่อสภาวะอารมณ์และระดับสมาธิ
ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายในสถานการณ์วิกฤต
The Influence of Coaches' Commands on the Emotional States and
Concentration Levels of Male Basketball Players in Critical Situations

พรทิพย์ ครามจันทิก / Phorntip Kramjantuek^{1*}

พิเชฐ สยมภูวนาถ / Pichet Sayomphuvanart²

อนุพงษ์ กมุกะมกุล / Anupong Kamukamakul³

Received: 5 มิถุนายน 2569 Received: 23 มิถุนายน 2569 Accepted: 30 มิถุนายน 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาอิทธิพลของลักษณะกระแสเสียงคำสั่งของโค้ชที่มีต่อสภาวะอารมณ์และระดับสมาธิของนักกีฬาบาสเกตบอลชายในสถานการณ์วิกฤต กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มนักกีฬาบาสเกตบอลชายจำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ น้ำหนักร้อยละของความถี่ ผลการวิจัยพบว่า ในสถานการณ์วิกฤตที่ต้องการความแม่นยำสูง (เช่น การยิงลูกโทษ) นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นว่า “ระดับเสียงที่นิ่งและราบเรียบ” ช่วยเพิ่มสมาธิได้ในระดับมากที่สุดถึงร้อยละ 34.3 และระดับมาก ร้อยละ 25.7 ในทางตรงกันข้าม “เสียงตะโกนที่ดังสะท้อน” และ “การสั่งแผนด้วยจังหวะที่รวดเร็ว” กลับส่งผลลบ โดยกระตุ้นให้เกิดความตื่นตระหนก (Panic) และความสับสนในระดับปานกลางถึงมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ น้ำเสียงที่หนักแน่น (Power) และคำสั่งสั้นที่มีความชัดเจน สามารถยกระดับความมั่นใจ และลดความลังเลใจในการตัดสินใจของนักกีฬาได้สูงที่สุดกว่า ร้อยละ 50 ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า โค้ชผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องควบคุมมิติด้านจิตวิทยาภาษา และจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในภาวะกดดัน

คำสำคัญ: คำสั่งของโค้ช สภาวะอารมณ์ ระดับสมาธิ นักกีฬาบาสเกตบอล สถานการณ์วิกฤต

Abstract

This research aimed to investigate the influence of coaches' vocal command characteristics on the emotional states and concentration levels of male basketball players

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University

³ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University

* Corresponding Author, Email: phorntip09112520@gmail.com

during critical situations. The sample consisted of 35 male basketball players who participated in operational competition testing. Data were collected using a 5-point Likert scale questionnaire and analyzed using percentage frequency weights. The findings revealed that in high-pressure situations requiring precision, such as free-throw shooting, a "calm and steady voice" was highly effective, with 34.3% of the participants reporting that it increased their focus to the highest level, and 25.7% to a high level. Conversely, negative vocal traits such as "reverberating shouting" and "rapid-paced commands during timeouts" induced panic and confusion, ranging from moderate to the highest levels. Furthermore, a commanding voice with "firm power" and the use of "clear, short cues" (e.g., "Squeeze," "Drive") significantly boosted players' confidence and reduced decision-making hesitation, with positive response rates exceeding 50%. These results indicate that basketball coaches must systematically manage psycholinguistic and sports psychology elements in their communication to optimize player performance under intense pressure.

Keywords: Coaches' Commands, Emotional States, Concentration Levels, Basketball Players, Critical Situations

บทนำ

ในกระบวนการแข่งขันกีฬาประเภททีมที่มีพลวัตสูง มีอัตราเร่ง และเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลา เช่น กีฬาบาสเกตบอล (Basketball) ปัจจัยที่กำหนดผลแพ้ชนะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายภาพหรือทักษะเชิงกลยุทธเพียงอย่างเดียว หากแต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมระบบประสาท และจิตใจภายใต้ภาวะกดดันขั้นสูงสุด ยามที่ทีมต้องเผชิญหน้ากับ “สถานการณ์วิกฤต” (Critical Situations) อาทิ ช่วงเวลาที่คะแนนตามหลังในช่วงท้ายเกมวินาทีที่ต้องยิงลูกโทษตัดสิน หรือการเผชิญหน้ากับความกดดันอย่างหนาแน่นในพื้นที่ได้แป้น ช่วงเวลาเหล่านี้เป็นช่วงที่สภาวะทางอารมณ์และระดับสมาธิ (Concentration Levels) ของนักกีฬามีความแปรปรวนและแปรปรวนสูงสุด ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะวิตกกังวลในสถานการณ์ (State Anxiety) และภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด (Cognitive Overload) ที่ส่งผลบั่นทอนประสิทธิภาพในการแสดงทักษะ กลไกการเคลื่อนไหว (Motor Skills) และการตัดสินใจฉับพลัน

ในสภาวะวิกฤตดังกล่าว การสื่อสารของโค้ชผ่านการสั่งการข้างสนาม (Courtside Coaching) จึงไม่ได้เป็นเพียงการส่งผ่านแผนการเล่นเท่านั้น แต่เปรียบเสมือนเครื่องมือเชิงจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการควบคุมทิศทางอารมณ์ และเรียกสมาธิของนักกีฬากลับคืนมา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬาและการสื่อสารในอดีตส่วนใหญ่ มักมุ่งเน้นไปที่เนื้อหาเชิงกลยุทธของแผนการเล่น (Tactical Content) หรือความถูกต้องของเทคนิค โดยละเลยมิติสำคัญในทางจิตวิทยาภาษาและสัทศาสตร์ นั่นคือ “กระแสเสียงหรือลักษณะทางสัทศาสตร์” (Prosodic Features) ซึ่งครอบคลุมถึงระดับความดัง (Intensity/Volume) จังหวะจะโคน (Temporal Rhythms/Tempo) และความถี่เสียงหรือระดับเสียงสูงต่ำ (Pitch) ที่โค้ชใช้ในการเปล่งคำสั่งออกมาในสถานการณ์จริง (Garcia, 2023) ตัวอย่างเช่น ในขณะที่

สภาพแวดล้อมในสนามแข่งขันแบบปิด (Closed Gymnasium) ก่อให้เกิดการสะท้อนของคลื่นเสียง (Reverberation) เสียงตะโกนที่ดังเร้าหรือจังหวะที่รวดเร็วเกินไปของโค้ช อาจกลายสภาพเป็นเสียงรบกวน (Auditory Noise) ที่กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกจนเกิดความตื่นตระหนกและสับสน (Panic and Confusion) (Brown, 2022) ในทางตรงกันข้าม การใช้คำเสียงที่นิ่ง ราบเรียบ หรือน้ำเสียงที่เป็นมิตร นุ่มนวล อาจทำหน้าที่เป็นแรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcement) ที่ช่วยลดระดับความตื่นตัว (Arousal) ให้กลับมามีอยู่ในระดับที่เหมาะสมตามทฤษฎีสถิตฐานรูปตัวยูกลับ (Inverted-U Hypothesis) (Yerkes & Dodson, 1908) ทำให้นักกีฬาสามารถจัดระเบียบความคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) และรักษาระดับสมาธิไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการน้ำเสียงที่มั่นคง ซึ่งช่วยยกระดับความแม่นยำในการทำคะแนน (Smith & Jones, 2020) และความสำคัญของการเลือกใช้ถ้อยคำคำสั่งที่สั้น คมชัด ทรงพลัง เพื่อตัดกระบวนการคิดที่ซับซ้อนภายใต้การตั้งรับที่กดดัน (Williams et al., 2021)

ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นช่องว่างทางวิชาการและมุ่งศึกษาว่า ลักษณะของกระแสเสียงคำสั่งที่แตกต่างกันของโค้ช ส่งผลกระทบบังคับหรือเชิงลบต่อสภาวะอารมณ์และระดับสมาธิของนักกีฬาสเกตบอลชายอย่างไรในสถานการณ์วิกฤต ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะไม่เพียงแต่ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านศาสตร์ประยุกต์ในจิตวิทยาการกีฬาเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การสร้างแนวทางปฏิบัติ และการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารเชิงจิตวิทยาภาษา (Psycholinguistic Communication) สำหรับโค้ชผู้ฝึกสอนมืออาชีพ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อลักษณะกระแสเสียงของโค้ชที่ส่งผลเชิงลบ (รบกวนสมาธิและอารมณ์) ที่ใช้ในสถานการณ์วิกฤตของการแข่งขันสเกตบอล
2. เพื่อศึกษาลักษณะกระแสเสียงของโค้ชที่ส่งผลเชิงบวก (ส่งเสริมสมาธิ เทคนิค และกำลังใจ) ที่ใช้ในสถานการณ์วิกฤตของการแข่งขันสเกตบอล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประโยชน์ด้านวิชาการ : ได้รับองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับอิทธิพลของลักษณะทางสัทศาสตร์ (Prosodic features) และจิตวิทยาภาษา ที่เชื่อมโยงกับประสาทวิทยา และการตอบสนองทางอารมณ์ของนักกีฬา และเป็นการขยายงานวิจัยจิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยต่อไป
2. ประโยชน์ด้านการฝึกสอนและการพัฒนาบุคลากร : โค้ชผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการ “ออกแบบและควบคุม” น้ำเสียง จังหวะ และระดับความดังในการสั่งการข้างสนามให้เหมาะสมกับสถานการณ์แต่ละประเภท เพื่อช่วยรักษาความมั่นใจและสมาธิของนักกีฬา
3. ประโยชน์ด้านการพัฒนาศักยภาพนักกีฬา : ช่วยลดอัตราความผิดพลาด (Turnovers) เพิ่มร้อยละความสำเร็จในการทำคะแนน (เช่น การยิงลูกโทษ) ของนักกีฬาสเกตบอลชาย ผ่านการได้รับสัญญาณคำสั่งที่ชัดเจน กระชับ และไม่ก่อให้เกิดภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาอิทธิพลของลักษณะเสียงคำสั่งของโค้ชที่มีต่อสภาวะอารมณ์และระดับสมาธิของนักกีฬาสเกตบอลชายในสถานการณ์วิกฤต มีความเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเชิงประจักษ์ในอดีต 3 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. อิทธิพลของลักษณะกระแสเสียง และความเยียบต่อสมาธิ และการตัดสินใจฉับพลันในสถานการณ์วิกฤตที่ต้องการความแม่นยำสูง เช่น การยิงลูกโทษ นักกีฬาจำเป็นต้องใช้สมาธิขั้นสูงเพื่อควบคุมระบบกล้ามเนื้อเล็ก จากผลการศึกษาที่พบว่า “ระดับเสียงที่นิ่งและราบเรียบ” ของโค้ชช่วยเพิ่มสมาธิของนักกีฬาได้มากที่สุดถึงร้อยละ 34.3 สอดคล้องกับแนวคิดการประมวลผลข้อมูลของมนุษย์ (Information Processing Theory) ที่ระบุว่า กระแสเสียงที่คงที่และสม่ำเสมอ (Stable Pitch) จะไม่ไปรบกวนคลื่นสมองระดับอัลฟา (Alpha Brainwaves) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่สัมพันธ์กับความสงบและการมีสมาธิจดจ่อ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith and Jones (2020) ที่ศึกษาพฤติกรรมสื่อสารของโค้ชสเกตบอลในสหรัฐอเมริกา พบว่า การใช้น้ำเสียงที่ควบคุมอารมณ์และนิ่งราบเรียบ ส่งผลเชิงบวกต่ออัตราความสำเร็จในการยิงลูกโทษของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากช่วยลดสิ่งรบกวนภายนอก และสร้างความรู้สึกรับประกันความปลอดภัยให้นักกีฬาในภาวะกดดัน นอกจากนี้ การใช้ “คำสั่งสั้นๆ ที่ออกเสียงชัดเจน” (Short and Clear Cues) และ “น้ำเสียงที่หนักแน่นมีพลัง” (Firm Power) สามารถลดความลังเลใจในการตัดสินใจของนักกีฬาได้สูงกว่าร้อยละ 50 ในทางจิตวิทยาภาษา (Psycholinguistics) ลักษณะเสียงเช่นนี้ช่วยลดระยะเวลาในการแปลความหมาย (Decoding Time) ในระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้นักกีฬาสามารถเปลี่ยนข้อมูลรับรู้เป็นพฤติกรรมตอบสนองทางกายภาพ (Reaction Time) ได้ทันทีในเสี้ยววินาทีวิกฤต ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Williams et al. (2021) ที่ระบุว่า คำสั่งที่สั้น กระชับและทรงพลัง (เช่น “บิบ” หรือ “ดัน”) ช่วยตัดกระบวนการคิดที่ซับซ้อนภายใต้สถานการณ์ที่มีความหนาแน่นของผู้เล่นสูงได้แม่นยำ ทำให้นักกีฬาสามารถแสดงปฏิกิริยาตอบสนองได้อย่างฉับพลัน

2. ผลกระทบเชิงลบของกำลังเสียงที่รุนแรง และภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า “เสียงตะโกนที่ดังสะท้อน” (Reverberating Shouting) ในโรงยิม ส่งผลให้เกิดภาวะตื่นตระหนก (Panic) และ “การสั่งแผนด้วยจังหวะที่รวดเร็ว” ส่งผลให้เกิดความสับสน (Confusion) ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญ ปรากฏการณ์นี้อธิบายได้จากลักษณะทางกายภาพของสนามแข่งขันสเกตบอลที่เป็นระบบปิด (Closed Gymnasium) ซึ่งก่อให้เกิดการสะท้อนของคลื่นเสียง (Reverberation) จนกลายเป็น “สิ่งรบกวนที่รบกวน” (Auditory Noise) เมื่อโค้ชใช้ระดับเสียงที่ดังเกินไปร่วมกับจังหวะที่รวดเร็ว จะไปกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) จนเกินขีดจำกัด ส่งผลให้นักกีฬาเกิดภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด (Cognitive Overload) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสมมติฐานรูปตัวยูกลับ (Inverted-U Hypothesis) ของ Yerkes and Dodson (1908) ที่อธิบายว่า หากระดับการตื่นตัว (Arousal) ของมนุษย์ถูกเร่งเร้าให้สูงจนเกินไปจากสิ่งรบกวนภายนอก เช่น เสียงตะโกนที่กดดัน ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเล่นกีฬาจะลดลงอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brown (2022) ที่พบว่า โค้ชที่สื่อสารด้วยความเร็ว

และเสียงดังเกินไปในช่วงเวลานอก (Timeout) มักจะสร้างความสับสนให้แก่นักกีฬา เนื่องจากนักกีฬาไม่สามารถ จัดระเบียบความคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) ได้ทันในเวลาจำกัด

3. บทบาทของน้ำเสียงเชิงอารมณ์และองค์ประกอบด้านจังหวะสัทศาสตร์ในสถานการณ์วิกฤต นักกีฬาจะมีความเปราะบางทางอารมณ์สูง (Emotional Vulnerability) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Garcia (2023) ที่ระบุว่า องค์ประกอบทางสัทศาสตร์ของเสียง (Prosodic Features) เช่น จังหวะและความถี่เสียงของโค้ช มีอิทธิพลโดยตรงต่อการกระตุ้นปฏิกิริยาทางกายภาพโดยเสียงความถี่สูง จะทำหน้าที่เหมือนสัญญาณเร่งเร้าความเร็วในการเคลื่อนที่ป้องกัน (Defensive Slide) ขณะที่เสียงที่มีจังหวะจะโคน ช่วยให้นักกีฬาจับทิศทาง และจังหวะเกมของทีมได้ดีขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : นักกีฬาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมรับการทดสอบสภาวะการแข่งขันเชิงปฏิบัติการ จำนวน 35 คน จากนักกีฬาสเกตบอลชายเยาวชน ทีม จังหวัดพิษณุโลกอายุ 18-20 ปี มีประสบการณ์เล่น 5 ปีขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : แบบสอบถามวัดระดับความคิดเห็น และผลกระทบทางจิตวิทยา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด ครอบคลุมดัชนีชี้วัดด้านสภาวะอารมณ์ (ความตื่นตระหนก, ความสับสน, กำลังใจ, ความมั่นใจ) และระดับสมาธิ

การวิเคราะห์ข้อมูล : ประมวลผล และนำเสนอข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาโดยใช้ค่านัยสำคัญเป็นเปอร์เซ็นต์ (Percentage) แยกตามประเด็นคำถามเชิงพฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์

ตารางที่ 1 : ค่าร้อยละของความคิดเห็นต่อลักษณะกระแสเสียงของโค้ชที่ส่งผลเชิงลบ (รบกวนสมาธิและอารมณ์)

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	5 (มากที่สุด) ร้อยละ	4 (มาก) ร้อยละ	3 (ปานกลาง) ร้อยละ	2 (น้อย) ร้อยละ	1 (น้อย ที่สุด) ร้อยละ	รวม ร้อยละ
1. เสียงดังสะท้อน : เสียงตะโกนที่ดังมาก ในโรงยิม ทำให้รู้สึกตื่นตระหนก (Panic)	17.1	25.7	40.0	8.6	8.6	100
2. จังหวะรวดเร็ว : การสั่งแผนด้วยจังหวะ ที่เร็วในช่วงเวลานอกทำให้รู้สึกสับสน	0.0	8.6	51.4	22.9	17.1	100
3. น้ำเสียงฉุนเฉียว : น้ำเสียงฉุนเฉียว ทำให้สูญเสียความมั่นใจในการครองบอล	11.4	22.9	51.4	11.4	2.9	100

ตารางที่ 2 : ค่าร้อยละของความคิดเห็นต่อลักษณะกระแสเสียงของโค้ชที่ส่งผลเชิงบวก (ส่งเสริมสมาธิ เทคนิค และกำลังใจ)

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	5 (มากที่สุด) ร้อยละ	4 (มาก) ร้อยละ	3 (ปานกลาง) ร้อยละ	2 (น้อย) ร้อยละ	1 (น้อย ที่สุด) ร้อยละ	รวม ร้อยละ
1. ระดับเสียงนิ่ง : เสียงที่นิ่งราบเรียบ ช่วยเพิ่มสมาธิขณะชุตลูกโทษ	34.3	25.7	37.1	2.9	0.0	100
2. น้ำเสียงหนักแน่น : เสียงทุ้มมีน้ำหนัก เพิ่มความมั่นใจในการเข้าปะทะได้แป้น	54.3	34.3	11.4	0.0	0.0	100
3. ความชัดเจนของคำ : คำสั่งสั้นๆ ที่ออกเสียงชัดเจนช่วยลดความลังเลใจ	57.1	34.3	5.7	2.9	0.0	100
4. น้ำเสียงนุ่มนวล : รู้สึกมีความหวัง และกำลังใจเพิ่มขึ้นในช่วงแต้มตาม	34.3	28.6	25.7	8.6	2.8	100
5. เสียงความถี่สูง (แหลม) : เสียงกระตุ้น แหลม เพิ่มความเร็วในการป้องกัน	20.0	22.9	42.9	14.3	0.0	100
6. น้ำเสียงเป็นมิตร : รู้สึกผ่อนคลาย ความกดดันเมื่อโค้ชสื่อสารเป็นมิตร	51.4	22.9	11.4	0.0	0.0	100
7. เสียงมีจังหวะจะโคน : ช่วยให้อึด จังหวะการเล่นของทีมได้ดีขึ้น	25.7	40.0	28.6	2.9	2.8	100

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาบาสเกตบอลชายจำนวน 35 คน ต่ออิทธิพลลักษณะกระแสเสียงคำสั่งของโค้ชในสถานการณ์วิกฤต สามารถวิเคราะห์ และสรุปประเด็นสำคัญได้เป็น 2 มิติหลัก ดังนี้

1. การวิเคราะห์มิติกำลังสัญญาณเสียงและจังหวะที่ส่งผลเชิงลบ (ตารางที่ 1)

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ลักษณะเสียงที่เน้นความดุดัน ความเร็ว หรืออารมณ์ที่ตึงเครียดของโค้ช ไม่ได้ส่งผลเชิงบวกในการกระตุ้นพฤติกรรมเสมอไป แต่กลับสร้าง “สภาวะรบกวนทางจิตวิทยา” (Psychological Noise) ให้แก่นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ

ภาวะตื่นตระหนกจากเสียงสะท้อน : เมื่อโค้ชใช้เสียงตะโกนที่ดังมากในโรงยิม นักกีฬาส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 65.7 รู้สึกว่า เสียงนั้นกระตุ้นให้เกิดความตื่นตระหนก (Panic) มากกว่า ความอึดเหนี่ยว (ระดับปานกลางร้อยละ 40.0 และระดับมากร้อยละ 25.7) เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ปิดจะขยายความดังจนรบกวนสมาธิ

ความสับสนจากการเร่งจังหวะ : การสั่งแผนด้วยจังหวะที่รวดเร็วเกินไปในช่วงเวลานอก ทำให้นักกีฬารู้สึกสับสนในระดับปานกลางสูง ถึงร้อยละ 51.4 สะท้อนให้เห็นว่าในภาวะวิกฤต นักกีฬาต้องการข้อมูลที่ชัดเจน และจังหวะที่ควบคุมได้ ไม่ใช่การเร่งเร้าที่เพิ่มความกดดัน

ภาวะสูญเสียความมั่นใจจากอารมณ์ของโค้ช : น้ำเสียงที่แสดงความฉุนเฉียวของโค้ช ส่งผลบั่นทอนจิตใจ ทำให้นักกีฬารู้สึกสูญเสียความมั่นใจในการครองบอลในระดับปานกลาง ถึงร้อยละ 51.4 ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเล่นในสถานการณ์ที่ผิดพลาดไม่ได้

2. การวิเคราะห์มิติลักษณะกระแสเสียงที่ส่งเสริมพลังและสมาธิเชิงบวก (ตารางที่ 2)

ในทางตรงกันข้าม ลักษณะเสียงที่ถูกควบคุมอย่างเป็นระบบ ทั้งในแง่ของความนิ่ง ความคมชัด และน้ำเสียงเชิงจิตวิทยา กลับเป็นตัวขับเคลื่อนศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างยอดเยี่ยม โดยแบ่งผลกระทบออกเป็น 3 ด้านหลัก ดังนี้

ด้านการลดความลังเลใจและเพิ่มพลังปะทะ (โดดเด่นที่สุด) : การใช้ “คำสั่งสั้นๆ ที่ออกเสียงชัดเจน” (เช่น “ปีบ”, “โต้”) ได้รับการยืนยันจากนักกีฬาสูงที่สุดถึงร้อยละ 57.1 ว่า ช่วยลดความลังเลใจในการตัดสินใจได้ในระดับมากที่สุด สอดรับกับ “น้ำเสียงที่หนักแน่น มีพลัง” ที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเข้าปะทะได้แม่นยำในระดับมากที่สุดถึงร้อยละ 54.3 แสดงว่า คำสั่งที่สั้นและทรงพลัง ช่วยตัดกระบวนการคิดที่ซับซ้อน ทำให้นักกีฬาแสดงปฏิกิริยาตอบสนองทางกายภาพได้ทันที

ด้านการสร้างสมาธิและการผ่อนคลายความกดดัน : ในสถานการณ์ที่ต้องการความละเอียดอ่อนสูงอย่างการ “ชูตลูกโทษ” นักกีฬารวมกว่าร้อยละ 60.0 ระบุว่า “ระดับเสียงที่นิ่งราบเรียบ” ของโค้ช ช่วยเพิ่มสมาธิได้ในระดับมากที่สุดถึงมากที่สุด ในขณะที่ “น้ำเสียงที่เป็นมิตร” ช่วยลดทอนความตึงเครียดและผ่อนคลายความกดดันในระดับมากที่สุดได้ถึงร้อยละ 51.4

ด้านการขับเคลื่อนเทคนิคและจังหวะการเล่น : “เสียงที่มีจังหวะจะโคน” ทำให้นักกีฬาจับทิศทาง และจังหวะเกมของทีมได้ดีขึ้นในระดับมากร้อยละ 40.0 ส่วน “เสียง กระตุ้นความถี่สูง (เสียงแหลม)” จะทำหน้าที่เหมือนสัญญาณเร่งเร้า โดยช่วยเพิ่มความเร็วในการเคลื่อนที่ป้องกัน (Defensive Slide) ได้ดีในระดับปานกลางร้อยละ 42.9

จากการวิเคราะห์ทั้งสองตารางสรุปได้ว่า “ระดับความดังและอารมณ์ที่พุ่งพล่านของโค้ช ไม่ใช่ตัวแปรที่ขับเคลื่อนความสำเร็จในวิกฤตเกมบาสเกตบอล” ในทางตรงกันข้าม ตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงบวกสูงสุดคือ ความชัดเจน (Clarity) ของถ้อยคำสั้นๆ และ ความหนักแน่น (Power) ของน้ำเสียงที่ไม่ฉุนเฉียว รวมถึงการเลือกใช้กระแสเสียงให้เหมาะกับบริบท (Context-Appropriate Pitch) กล่าวคือ ควรใช้เสียงนิ่งราบเรียบเมื่อต้องการความนิ่งแม่นยำ (เช่น ลูกโทษ) และ ใช้เสียง สั้น คมชัด เมื่อต้องการความเร็วและการตัดสินใจฉับพลัน (เช่น การตั้งรับหรือเข้าทำ) โค้ชผู้ฝึกสอนจึงต้องพัฒนาทักษะการใช้เสียง (Vocal Management) ให้เป็นหนึ่งในกลยุทธ์เชิงจิตวิทยาการกีฬาเพื่อควบคุมสถานการณ์วิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

จากการศึกษาอิทธิพลของลักษณะกระแสเสียงคำสั่งของโค้ชที่มีต่อสภาวะอารมณ์และระดับสมาธิของนักกีฬาบาสเกตบอลชายในสถานการณ์วิกฤต มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลเชิงลึกร่วมกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. อิทธิพลของระดับเสียงที่นิ่งและคำสั่งสั้นต่อการควบคุมสมาธิและการตัดสินใจฉับพลัน

ผลการวิจัยพบว่า ในสถานการณ์ที่ต้องการความแม่นยำสูงอย่างการชู้ตลูกโทษ นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นว่า “ระดับเสียงที่นิ่งและราบเรียบ” ของโค้ชช่วยเพิ่มสมาธิได้ในระดับมาก ถึงมากที่สุดรวมกันสูงถึงร้อยละ 60.0 ข้อค้นพบนี้สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการประมวลผลข้อมูลของมนุษย์ (Information Processing Theory) ซึ่งระบุว่าในภาวะที่นักกีฬากำลังเผชิญความกดดันจากสิ่งแวดล้อม (Environmental Stress) กระแสเสียงที่ราบเรียบ (Monotone and Stable Pitch) จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณทางเลือกที่ปลอดภัย (Safe Signal) ไม่ไปรบกวนคลื่นสมองระดับอัลฟา (Alpha Brainwaves) ที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมัดเล็กและความแม่นยำ สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาการศึกษาที่พบว่า นักกีฬาจะสามารถรักษาความนิ่งของจิตใจได้ดี เมื่อโค้ชสื่อสารด้วยน้ำเสียงที่ควบคุมอารมณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ

สอดคล้องกับบริบทการเล่นเกมเร็วเชิงรุกและรับ ที่ผลวิจัยระบุว่า “คำสั่งสั้นๆ ที่ออกเสียงชัดเจน” (เช่น “ปีบ”, “ได้”) สามารถลดความลังเลใจในการตัดสินใจได้ในระดับมากที่สุด สูงถึงร้อยละ 57.1 และ “น้ำเสียงที่หนักแน่นมีพลัง” ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเข้าปะทะได้เป็นอย่างดีถึงร้อยละ 54.3 ในทางจิตวิทยาภาษา (Psycholinguistics) คำสั่งสั้นที่มีความหนักแน่น จะลดทอนระยะเวลา ในการแปลความหมาย (Decoding Time) ในระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้นักกีฬาสามารถเปลี่ยนข้อมูลรับรู้เป็นพฤติกรรม การตอบสนองทางกายภาพ (Reaction Time) ได้ทันทีในเสี้ยววินาทีวิกฤต ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลได้เป็นอย่างดีที่มีความหนาแน่นของผู้เล่นสูง

2. ผลกระทบเชิงลบของกำลังเสียงและจังหวะที่เร่งเร้าต่อภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด

ข้อค้นพบที่พึงระวังจากการวิจัยครั้งนี้คือ ลักษณะเสียงของโค้ชที่มุ่งเน้นการกระตุ้นด้วยพลังอารมณ์ที่พุ่งพล่าน กลับส่งผลทางลบต่อนักกีฬา โดยพบว่า “เสียงดังสะท้อนหรือการตะโกนที่ดังมากในโรงยิม” ก่อให้เกิดภาวะตื่นตระหนก (Panic) ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดรวมกันถึงร้อยละ 82.8 และ “การสั่งแผนด้วยจังหวะที่รวดเร็วในช่วงเวลานอก” สร้างความรู้สึกสับสนในระดับปานกลางสูงถึงร้อยละ 51.4

ปรากฏการณ์ดังกล่าวอธิบายได้จากลักษณะทางกายภาพของสนามแข่งขันบาสเกตบอลที่เป็นระบบปิด (Closed Gymnasium) ซึ่งส่งผลให้เกิดการสะท้อนของคลื่นเสียง (Reverberation) เมื่อโค้ชใช้ระดับเสียงที่ดังเกินไปร่วมกับจังหวะที่รวดเร็ว เสียงเหล่านั้นจะกลายสภาพเป็น “สิ่งรบกวนที่รบกวน” (Auditory Noise) ซึ่งไปกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) จนเกินขีดจำกัด ส่งผลให้นักกีฬาเกิดภาวะรับรู้เกินขีดจำกัด (Cognitive Overload) แทนที่จะเกิดความฮึกเหิม นักกีฬากลับสูญเสียความสามารถในการจัดระเบียบความคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับ

แนวคิดเรื่อง Inverted-U Hypothesis ของ Yerkes และ Dodson ซึ่งระบุว่า หากระดับการตื่นตัว (Arousal) ถูกแรงเร้าให้สูงจนเกินไปจากเสียงตะโกนหรือความกดดัน ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจะลดลงอย่างรวดเร็ว

3. บทบาทของเสียงเชิงอารมณ์และองค์ประกอบด้านจังหวะต่อมิติจิตวิทยาการกีฬา

ผลการวิจัยในตารางที่ 2 ยังชี้ให้เห็นว่า นักกีฬารู้สึกผ่อนคลายความกดดันเมื่อโค้ชสื่อสารด้วย “น้ำเสียงที่เป็นมิตร” ในระดับมากที่สุดถึงร้อยละ 51.4 และมีความหวังเพิ่มขึ้นเมื่อได้รับคำแนะนำด้วย “น้ำเสียงที่นุ่มนวลในช่วงแถมตาม” ในระดับมากถึงมากที่สุดรวมกันร้อยละ 62.9 ในทางตรงกันข้าม “น้ำเสียงที่ฉุนเฉียว” จะบั่นทอนความมั่นใจในการครองบอลทันทีในระดับปานกลางร้อยละ 51.4

ข้อมูลส่วนนี้สะท้อนให้เห็นว่าในสถานการณ์วิกฤต นักกีฬาจะมีความเปราะบางทางอารมณ์สูง (Emotional Vulnerability) น้ำเสียงที่เป็นมิตรและนุ่มนวลจากโค้ชจะทำหน้าที่เป็น “แรงเสริมทางบวก” (Positive Reinforcement) ที่ช่วยลดความวิตกกังวล (State Anxiety) ทำให้นักกีฬารู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะเล่นตามแผน นอกจากนี้ ตัวแปรด้าน “จังหวะจะโคน (Rhythm) ของเสียง” ที่ช่วยให้จับจังหวะการเล่นของทีมได้ดีขึ้นในระดับมากถึงร้อยละ 40.0 และ “เสียงกระตุ้นความถี่สูง” ที่เพิ่มสปีดเกมรับได้ในระดับปานกลางร้อยละ 42.9 เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า องค์ประกอบทางสัทศาสตร์ของเสียง (Prosodic Features) มีอิทธิพลสอดคล้องกับจังหวะการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Motor Skills Synchronization) ของนักกีฬาโดยตรง

เอกสารอ้างอิง

- Brown, A. (2022). The impact of high-tempo coaching communication on cognitive load during basketball timeouts. *Journal of Sports Communication*, 15(3), 204-215.
- Garcia, M. (2023). Prosodic features of coaches' instructions and motor skills synchronization in team sports. *International Journal of Sports Psychology*, 54(2), 118-132.
- Smith, J., & Jones, R. (2020). Vocal management in sports: How steady coaching tones enhance free-throw percentages. *Basketball Research Quarterly*, 28(4), 45-58.
- Williams, D., Taylor, S., & Davies, L. (2021). Psycholinguistics in court-side coaching: The power of short verbal cues under defensive pressure. *Journal of Human Movement Studies*, 69(1), 89-101.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.