



Academic Article

THE SPORT PSYCHOLOGY MODEL FOR LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

แนวทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการพัฒนาทักษะระยะยาว

Received: January 4, 2024

Revised: March 25, 2024

Accepted: March 25, 2024

Chatkamon Singhnoy^{1*}

ฉัตรกมล สิงห์น้อย^{1*}

¹Faculty of Sport Science, Burapha University, Chon Buri 20131, Thailand

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*Corresponding Author, E-mail: chatkamon@gmail.com

Abstract

The purpose of this article is to present a sports psychology model for long-term athlete development, which integrates mental skill development into a systematic training program. The model consists of three stages: 1) Fundamentally, sports psychology involves fostering fundamental psychological skills and adaptability of the mind. The overarching objective is to initially cultivate essential mental proficiencies, encompassing self-awareness, mental frameworks, intrinsic motivation, and goal establishment. 2) In the preparatory phase of sports psychology, the focus lies on mental groundwork facilitated by skill enhancement. This facet of sports psychology incorporates various techniques such as constructive self-dialogue, effective pre-game rituals, visualization, as well as sustained concentration. And 3) competitive sports psychology addresses the sustenance of self-assurance and constructive thought patterns. The implementation of this model is suitable for coaches and sports psychologists. It is also beneficial for parents and athletes who can work together to design training programs tailored to the specific mental needs of each phase. This collaborative approach is essential for achieving sporting goals and is critical to future success as a systematic approach to improving the mental game and developing athletic performance.

Keyword: Sport Psychology Model, Long-Term Athlete Development, Psychological Skills Cultivation, Mental Readiness, Enhancement Mental Performance

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางจิตวิทยาการศึกษาสำหรับการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว ซึ่งรวมเอาการพัฒนาทักษะทางจิตใจเข้ากับโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ แนวทางประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นพื้นฐาน จิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาและความสามารถในการปรับตัวของจิตใจ วัตถุประสงค์เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังความสามารถทางจิตใจที่จำเป็นในขั้นต้น รวมถึงการตระหนักรู้ในตนเอง กรอบความคิด แรงจูงใจภายใน และการตั้งเป้าหมาย 2) ในระยะเตรียมการของจิตวิทยาการศึกษา จุดเน้นอยู่ที่พื้นฐานทางจิตใจที่อำนวยความสะดวกโดยการเพิ่มพูนทักษะ แง่มุมของจิตวิทยาการกีฬานี้ประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น การพูดกับตนเอง กิจวัตรก่อนเกมที่มีประสิทธิภาพ การจินตภาพภาพ ตลอดจนการมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง และ 3) จิตวิทยาการศึกษาเพื่อการแข่งขัน กล่าวถึงการคงไว้ซึ่งความมั่นใจในตนเองและรูปแบบการคิดที่สร้างสรรค์ แนวทางนี้เหมาะสำหรับโค้ชและนักจิตวิทยาการศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปกครองและนักกีฬาที่สามารถทำงานร่วมกันเพื่อออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการทางจิตเฉพาะของแต่ละช่วง แนวทางการทำงานร่วมกันนี้มีความสำคัญต่อการบรรลุเป้าหมายด้านกีฬาและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในอนาคต โดยเป็นแนวทางที่เป็นระบบในการปรับปรุงเกมทางจิตและพัฒนาสมรรถภาพทางกีฬา

คำสำคัญ: รูปแบบจิตวิทยาการศึกษา การพัฒนานักกีฬาในระยะยาว การพัฒนาทักษะทางจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การยกระดับความสามารถทางจิตใจ

บทนำ (Introduction)

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประสิทธิภาพในการเล่น/แข่งขันกีฬาให้เหมาะสมมากขึ้นอันที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของนักกีฬา แนวทางการพัฒนากีฬาระยะยาวได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับการจัดวางโครงสร้างสำหรับโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด แม้ว่าการปรับสภาพร่างกายและการพัฒนาทักษะจะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกในช่วงเวลาเริ่มต้นก็ตามแต่มันอาจจะไม่พอเพียงกับการบรรลุเป้าหมายเพราะยังขาดปัจจัยทางด้านจิตวิทยาการศึกษาซึ่งการพัฒนาแนวทางจิตวิทยาการศึกษาสามารถเพิ่มความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ กระบวนการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาเหล่านี้ต้องอาศัยแนวทางที่เป็นระบบและมีโครงสร้าง การศึกษาแสดงให้เห็นอย่างต่อเนื่องถึงผลกระทบที่สำคัญของปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีต่อความสามารถทางกีฬา (Weinberg & Gould, 2019) นักกีฬาที่ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจอันที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง การรวบรวมสติและสมาธิให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ความมั่นใจ และการจัดการความเครียด จะช่วยให้เกิดความพร้อมในการจัดการกับความต้องการของการแข่งขันและการทำผลงานออกมาให้ได้มากที่สุด (Hanton et al., 2013; Hanton, Thomas & Mellalieu, 2009)

ความสำคัญของแนวคิดของจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว จิตวิทยาการศึกษาเป็นสาขาวิชาเฉพาะที่มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการทำงาน แรงจูงใจ และความเป็นอยู่โดยรวมของนักกีฬา มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างทักษะทางจิตใจและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักกีฬา ซึ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จที่ยั่งยืนและการเติบโตระยะยาวในการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะทางจิตใจ เช่น การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การมีสมาธิและสติ และความมั่นใจในตนเอง ทักษะเหล่านี้ช่วยนำไปสู่ความก้าวหน้าในระยะยาวอีกด้วย

2. การรับมือกับความกดดัน การแข่งขันกีฬามักจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้ให้นักกีฬารู้กลยุทธการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพเพื่อจัดการกับความเครียดและทำงานได้ดีที่สุดภายใต้ความกดดัน

3. แรงจูงใจและความคงอยู่ของเป้าหมาย การรักษาแรงจูงใจและความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายระยะยาวเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับนักกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาช่วยในการระบุตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก และช่วยให้นักกีฬามีสมาธิจดจ่อกับเป้าหมายตลอดอาชีพการงาน

4. ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว นักกีฬาอาจเผชิญกับความพ่ายแพ้ การบาดเจ็บ หรือความท้าทายที่ไม่คาดคิดในอาชีพการงาน จิตวิทยาการกีฬาจัดเตรียมเครื่องมือในการสร้างความยืดหยุ่น ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และฟื้นตัวจากความทุกข์ยากได้อย่างแข็งแกร่ง

5. การสนับสนุนด้านสุขภาพทางจิตใจ ธรรมชาติของกีฬาที่มีการแข่งขันสูงสามารถส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักกีฬาได้ นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถให้การสนับสนุนและแทรกแซงเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ เช่น ความวิตกกังวลด้านประสิทธิภาพ ความเหนื่อยหน่าย และภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะเป็นการปกป้องความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของนักกีฬา

6. การสร้างพลวัตของทีมในเชิงบวก จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับทั้งนักกีฬารายบุคคลและยังนำไปใช้กับพลวัตของทีมได้อีกด้วย การปรับปรุงการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และความไว้วางใจภายในทีมสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในระยะยาวและการทำงานร่วมกัน

7. การระบุและการพัฒนาความสามารถพิเศษทางการกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬามีส่วนร่วมในโปรแกรมการระบุและการพัฒนาความสามารถพิเศษทางการกีฬาโดยการประเมินคุณลักษณะทางจิตของนักกีฬาเยาวชน การระบุและส่งเสริมจุดแข็งทางจิตวิทยาตั้งแต่วัยแรกๆ สามารถนำไปสู่การพัฒนาระยะยาวที่ประสบความสำเร็จมากขึ้นได้

8. การเกษียณอายุหรือการออกจากการเล่นกีฬา นักกีฬาต้องเผชิญกับการเกษียณจากการแข่งขันกีฬาในที่สุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักกีฬานำทางการเปลี่ยนแปลงนี้โดยให้การสนับสนุนและช่วยในการค้นหาเป้าหมายและตัวตนใหม่นอกเหนือจากกีฬา

แนวทางทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬาระยะยาวนี้ขอเสนอกรอบแนวความคิดโดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ จิตวิทยาการกีฬาสำหรับขั้นพื้นฐาน จิตวิทยาการกีฬาขั้นการเตรียมความพร้อม และจิตวิทยาการกีฬาสำหรับการแข่งขัน ซึ่งในแต่ละชั้นจะมุ่งเน้นไปที่ทักษะทางจิตวิทยาสำหรับการพัฒนาความสามารถทางจิตใจของนักกีฬาให้มีความมั่นคงมากขึ้น และก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปได้ นักกีฬาจะสามารถพัฒนาทักษะทางจิตใจที่จำเป็นต่อการพัฒนาความสามารถทางจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุดได้ในแต่ละวงจรของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Periodization) แนวทางนี้ตระหนักถึงบทบาทสำคัญของการสร้างความพร้อมทางจิตใจให้กับนักกีฬาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อช่วยให้นักกีฬารบรรลุประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับขั้นพื้นฐาน

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับขั้นพื้นฐานนี้มุ่งเน้นไปที่การสร้างทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยา ทั้งด้านแนวความคิดและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญสำหรับนักกีฬาในช่วงแรกมากเพราะเป็นการปรับและจัดกระบวนการทางความคิดให้ถูกต้องสำหรับนักกีฬาในช่วงต้นของการเป็นนักกีฬา เช่น การพัฒนากรอบแนวความคิดแบบเติบโตอันที่เป็นการสร้างทัศนคติให้นักกีฬามองความผิดพลาดเป็นครู และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง การก้าวข้ามความผิดพลาดล้มเหลว และใช้ความพยายามในการพัฒนาตนเอง เป็นต้นทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การสร้างทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาและความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ทักษะทางจิตวิทยาในขั้นพื้นฐานเป็นความสามารถของจิตใจเบื้องต้นสำหรับการรับมือกับความท้าทาย ความกดดัน และความยากลำบากในการเล่นกีฬา เช่น การสร้างการตระหนักรู้ในตนเองอื่นที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ จุดแข็ง และการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬาระบุปัญหา การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การเรียนรู้และปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ได้อย่างเหมาะสม (Gucciardi et al., 2017) การศึกษาของ Mellalieu et al. (2009) พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพในการเล่นกีฬานำไปสู่การมีกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับความเครียด การจัดการอารมณ์ และการเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา

นอกจากนั้นความยืดหยุ่นทางจิตใจยังเป็นคุณลักษณะสำคัญของการสร้างทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาที่อธิบายถึงความสามารถของนักกีฬาในการมีความอดทน การฟื้นตัวจากความพ่ายแพ้ การปรับตัวเข้ากับความท้าทาย และการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดออกมาภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้นักกีฬามีสมาธิ รักษาแรงจูงใจ และอดทนต่อความยากลำบาก (Thelwell et al., 2008) การศึกษาของ Horsburgh et al. (2009) พบว่านักกีฬาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถฟื้นตัวในระดับที่สูงขึ้นและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามนักกีฬาเหล่านี้ยังแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาที่ดีขึ้นและมีความพึงพอใจกับผลงานของตัวเองมากขึ้น

2. การพัฒนาความเข้าใจในตนเอง กรอบแนวคิด แรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย

2.1 การเข้าใจในตนเอง

ความเข้าใจในตนเอง (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในจิตวิทยาการกีฬาขั้นพื้นฐานซึ่งการเข้าใจในตนเองยังอธิบายถึงการตระหนักรู้ในตนเองอื่นที่ช่วยให้นักกีฬาเข้าใจความคิด อารมณ์ จุดแข็ง จุดอ่อน และรูปแบบการแสดงของตนเอง ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถทางกีฬาได้ การศึกษาของ Fletcher and Sarkar (2016) พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการแสดงของนักกีฬาระดับสูงอีกด้วย นักกีฬาที่มีความตระหนักรู้ในตนเองระดับสูงจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับสมาธิ และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพในระหว่างการแข่งขัน นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬาสามารถระบุจุดที่ต้องปรับปรุงและพัฒนากลยุทธ์ทางจิตวิทยาในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และช่วยให้นักกีฬาปรับตัวเข้ากับสภาวะทางร่างกายและจิตใจได้มากขึ้นด้วย (Gucciardi et al., 2017)

2.2 การพัฒนารอบแนวความคิด

การพัฒนารอบแนวความคิดเชิงบวกเป็นประเด็นที่มีความโดดเด่นในแง่ของการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในตนเอง และมุมมองที่สร้างสรรค์ สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดที่สัมพันธ์กับมุมมองที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคคือโอกาสในการเติบโตทางจิตใจ (Growth Mindset) และการยอมรับว่าความพ่ายแพ้เป็นการเรียนรู้มากกว่าความล้มเหลว การศึกษาของ Seligman (2018) เน้นถึงประโยชน์ของความคิดเชิงบวกในด้านต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับความสามารถในการเล่นกีฬาที่ดีขึ้น แรงจูงใจที่เพิ่มขึ้น และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยรวม การปลูกฝังความคิดแบบเติบโตอื่นที่เกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับการเติบโตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายาม ความทุ่มเท และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง นักกีฬามองความล้มเหลวว่าเป็นความพ่ายแพ้ชั่วคราวและมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และปรับปรุง การศึกษาของ Dweck (2006) เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของความคิดแบบเติบโตในการกีฬาและการมีผลกระทบเชิงบวกต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ การยืดหยุ่นเผชิญหน้ากับความทุกข์ยาก และการประสบความสำเร็จ

2.3 แรงจูงใจภายใน

แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญและมีบทบาทสำคัญในขับเคลื่อนของความสำเร็จในการกีฬานั่นเน้นในเรื่องของแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) การพัฒนาแรงจูงใจภายในเกี่ยวข้องกับความรู้สึกจากภายในที่มาจากความรัก

ความสนุกสนาน ความพึงพอใจมากกว่าเพื่อรางวัลภายนอก การศึกษาของ Pelletier et al. (2019) แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายในระดับสูงจะมีความพยายาม ความทุ่มเท และความสนุกสนานในการเล่นกีฬาของตนเองมากขึ้นซึ่งนักกีฬามีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและมีความอดทนในระยะยาวเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ การศึกษาของ Hodge et al. (2008) พบว่า แรงจูงใจที่เป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนความสำเร็จในการเล่นกีฬา และการมีส่วนร่วมในการกีฬาในระยะยาว การพัฒนาแรงจูงใจเกี่ยวข้องกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเป็นอิสระทั้งทางความคิดและการกระทำ นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีความมุ่งมั่นและการอุทิศตน (Ryan & Deci, 2017) ที่อธิบายถึงการให้โอกาสในการเลือกเล่นกีฬา การประสบความสำเร็จ ความมุ่งมั่น อดทน และทุ่มเท โดยมีแรงจูงใจภายในเป็นตัวขับเคลื่อนที่แท้จริงในการสนับสนุนความสำเร็จของนักกีฬาระยะยาว

2.4 การตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายเป็นทักษะที่ช่วยกำหนดทิศทางให้กับนักกีฬา การตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับ

1) การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง 2) การตั้งเป้าหมายที่มีความท้าทาย และ 3) การตั้งเป้าหมายที่บรรลุผลได้ การศึกษาของ Hodge et al (2008) แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการตั้งเป้าหมายและประสิทธิภาพในกีฬาประเภทต่างๆ นักกีฬาที่มีการกำหนดเป้าหมายที่มีชัดเจนและมีการติดตามความก้าวหน้าจะแสดงระดับการพัฒนาความสามารถและแรงจูงใจที่สูงขึ้น การตั้งเป้าหมายยังอธิบายเกี่ยวกับวิธีการตั้งเป้าหมายในแบบการมุ่งที่ผลลัพธ์ (Outcome Goal) เช่น การเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน และวิธีการตั้งเป้าหมายในแบบการมุ่งที่กระบวนการ (Process Goal) เช่น การพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬาให้มีความสามารถที่ดีหรือขึ้นเง่งขึ้น นอกจากนี้ นักกีฬายังสามารถใช้นิยามการกำหนดเป้าหมายตามหลักการ SMART อันที่ระบุถึง 1) การมีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวที่เฉพาะเจาะจง 2) การมีเป้าหมายที่วัดผลได้ 3) การมีเป้าหมายที่สามารถจะบรรลุผลได้จริง 4) การมีเป้าหมายที่มีความเกี่ยวข้อง และ 5) การมีเป้าหมายที่มีกรอบเวลาที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม Locke and Latham (2006) ยังเสนอให้มีการทบทวน สำรวจ ติดตามและการปรับเป้าหมายเป็นประจำเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่กำลังทำไปนั้นมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้

3. การสร้างกลยุทธ์ทางจิตใจสำหรับการรับมือกับความเครียดและการจัดการอารมณ์เบื้องต้น

การสร้างกลยุทธ์ทางจิตใจสำหรับการรับมือกับความเครียดและการจัดการอารมณ์จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้และรักษาสภาพจิตใจที่ดีต่อไปได้ (Olmedilla et al., 2018; Baltzell et al., 2020)

3.1 การควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ลักษณะและระดับของอารมณ์ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Birrer et al., 2012) การสอนเทคนิคต่างๆ สำหรับการควบคุมอารมณ์เกี่ยวข้องกับการปรับโครงสร้างทางความคิดเชิงลบ การตีความ และการแสดงออก กลยุทธ์สำหรับการควบคุมอารมณ์เหล่านี้ช่วยให้นักกีฬาดำเนินการอารมณ์ของนักกีฬาที่ไม่พึงประสงค์ เช่น โกรธ โมโห เป็นต้น การสร้างกลยุทธ์ทางจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียดและการจัดการอารมณ์เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรักษาระดับความตื่นตัวที่เหมาะสม และแสดงความสามารถที่ดีที่สุดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันได้

3.2 การมีสมาธิ

การมีสมาธิ หมายถึง ความสามารถรวบรวมความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระจัดกระจาย ทักษะนี้มีความสำคัญสำหรับนักกีฬาในการทำระบบประสาทไม่เกิดความตื่นกลัว และไม่รบกวน ตัวอย่างเช่น การเขย่าขวดน้ำที่มีก้นตะกอนตลอดเวลา น้ำในขวดนั้นก็ไม่นิ่งใส เป็นต้น หากนักกีฬามีสมาธิที่ดีจะช่วยในการประมวลผลข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง ช่วยให้นักกีฬามีการเคลื่อนไหวได้อย่างแม่นยำ และช่วยให้นักกีฬา

วิเคราะห์และคาดเดาส่ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างรอบคอบและละเอียดมากขึ้น เพราะระบบประสาทสั่งการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (MacMahon et al., 2014; Li et al., 2022)

3.3 การควบคุมความสนใจ

การควบคุมความสนใจ (Focus control) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมความสนใจและเปลี่ยนความสนใจให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยที่นักกีฬาไม่วกแวกไปกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ นักกีฬาจะมีความสามารถมุ่งความตั้งใจไปที่เป้าหมาย มองเป้าหมายอย่างไม่ละสายตา และจะกรองสิ่งรบกวนออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Furley & Wood, 2016; Pashler et al., 2001; Moran, 2012)

โดยสรุปจิตวิทยาการกีฬาสำหรั้บชั้นพื้นฐานเกี่ยวข้องกับการสร้างทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาและความยืดหยุ่นทางจิตใจ การพัฒนาความเข้าใจในตนเอง กรอบแนวคิด แรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย (การเข้าใจในตนเอง การพัฒนากรอบแนวคิด แรงจูงใจภายใน และการตั้งเป้าหมาย) การสร้างกลยุทธ์ทางจิตใจสำหรับการรับมือกับความเครียด และการจัดการอารมณ์เบื้องต้น (การควบคุมอารมณ์ การมีสมาธิ และการควบคุมความสนใจ) โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาความสามารถทางจิตใจในระดับพื้นฐานเป็นอันดับแรก

จิตวิทยาการกีฬาระดับขั้นการเตรียมความพร้อม

ในขั้นตอนนี้ นักกีฬาจะต้องมีการเตรียมความพร้อมจิตใจโดยการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความเข้มข้นขึ้นเพื่อช่วยให้นักกีฬารับมือกับความกดดัน ความวิตกกังวล และความเครียด นอกจากนั้นยังช่วยรักษาความสงบของจิตใจ และช่วยให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ในขั้นตอนนี้ นักกีฬาเริ่มที่จะต้องเข้าร่วมการแข่งขันแล้วแต่ยังจำเป็นต้องใช้การฝึกทักษะทางจิตใจควบคู่ไปด้วยหลังจากการมีทักษะทางความคิดที่ถูกต้องแล้ว นักกีฬาจะต้องเริ่มฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มากขึ้นเพื่อสร้างกลวิธีในการรับมือกับความกดดัน รู้จักการผ่อนคลายและแสดงความสามารถสูงสุดได้ในสภาวะที่มีความกดดัน

1. การพูดกับตัวเองในเชิงบวก

เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวกและการสร้างความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญในสถานะการเตรียมตัว นักกีฬาจำเป็นต้องปลูกฝังบทสนทนาภายในเชิงบวกและความเชื่อในตนเองเพื่อยกระดับสภาพจิตใจและประสิทธิภาพของนักกีฬา การศึกษาของ Van Raalte et al. (2021) อธิบายเกี่ยวกับบทบาทของการพูดกับตัวเองเชิงบวกว่ามีส่วนช่วยในการสร้างความมั่นใจในการเล่นกีฬาให้เพิ่มขึ้น ลดความวิตกกังวลลง และมีผลการเล่นกีฬาที่ดีขึ้น

2. การทำกิจวัตรก่อนการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ

การทำกิจวัตรก่อนการแข่งขัน (Pre-shot routine) เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยนักกีฬาเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน การทำกิจวัตรก่อนการแข่งขันช่วยให้นักกีฬาสร้างสภาพจิตใจที่คุ้นเคยกับสิ่งที่กำลังจะทำและช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น การศึกษาของ Rupprecht, Tran and Gröpel (2021) อธิบายถึงชุดของความคิดและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการที่นักกีฬาต้องมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบก่อนดำเนินการแสดงความสามารถจริงและเน้นย้ำถึงความสำคัญของการทำกิจวัตรก่อนการแข่งขันในกีฬาและช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาด้วย

3. การจินตภาพ

การฝึกทักษะการจินตภาพ (Imagery) มีบทบาทสำคัญโดยเป็นการสร้างภาพขึ้นมา (ประสบการณ์แทน) อันที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น การรับรู้การทำงานของร่างกายขณะเคลื่อนไหว และการมองเห็น การได้กลิ่น การได้กลิ่น และการรับรู้รสชาติเป็นวิธีการทางระบบประสาทที่ช่วยสร้างภาพให้เกิดขึ้นด้วยการนึกถึงและมองเห็นสิ่งนั้นโดยที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงทางร่างกาย (Guamera et al., 2016) นักกีฬาที่ได้รับการฝึกการจินตภาพร่วมกับฝึกซ้อมจะช่วยให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น นักกีฬาสามารถเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหว การปรับปรุงเทคนิค การฝึกฝนจิตใจในสถานการณ์ต่างๆ

ที่จะเกิดขึ้น และการแสดงความสามารถที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น การฝึกทักษะการจินตภาพสามารถนำมาใช้ฝึกในช่วงที่ 2 ได้เพราะว่านักกีฬาจะได้รับการฝึกพื้นฐานมาแล้วและนักกีฬามีความพร้อมทางด้านทักษะที่ดีในระดับหนึ่งแล้วมันจะช่วยให้ นักกีฬามองเห็นภาพการแสดงทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

4. การรวบรวมสติและสมาธิ

นักกีฬาใช้เทคนิคการสร้างสมาธิและการมีสติโดยการรับรู้สถานการณ์ ความสามารถในการชี้นำและคงความสนใจ ในสิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ Henriksen et al. (2020) กล่าวว่า “จิตใจล่องลอยได้ง่าย ในช่วงเวลาที่มีความกดดันสูง” ซึ่งในวงการกีฬามักจะพบว่ามีผลลัพธ์ที่ไม่แน่นอน แต่ในขณะเดียวกันผลลัพธ์ (แพ้-ชนะ) นั้นมีความหมายอย่างมากมันจึงทำให้นักกีฬาจะประหม่าและพบว่ามันยากที่จะอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน นักกีฬาจึงต้องเรียนรู้ที่จะมุ่งเน้นไปที่งานที่ทำอยู่ สามารถทำได้โดยการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิให้อยู่กับปัจจุบันขณะเป็นการดึงสติกลับมาเมื่อเกิดจิตใจที่ฟุ้งซ่านวอกแวก

โดยสรุปจิตวิทยาการกีฬาในขั้นการเตรียมการเป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจด้วยการฝึกทักษะทางจิตวิทยา การกีฬาที่มากขึ้นโดยเกี่ยวข้องกับเทคนิคดังนี้ การพูดกับตัวเองในเชิงบวก การทำกิจวัตรก่อนการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ การจินตภาพ และการรวบรวมสติและสมาธิ การฝึกจิตใจช่วยให้นักกีฬาทำผลงานได้สม่าเสมอมากขึ้น ค้นหาข้อได้บ่่อยขึ้น รักษาเส้นชัยให้คงอยู่ และเรียนรู้วิธีคิดให้ตีภายใต้ความกดดัน

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับการแข่งขัน

ในขั้นตอนนี้ นักกีฬาจะต้องมุ่งเน้นการปรับแต่งทักษะทางจิตใจเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อให้นักกีฬาการมีสมาธิและมีสติ จัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการตัดสินใจที่เฉียบคม และสามารถแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในการแข่งขันจะมีสิ่งเร้าอารมณ์เกิดขึ้นเป็นจำนวนมากซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถหลงไปกับสิ่งเร้าอารมณ์เหล่านั้นแล้วนักกีฬา “หลุด” จากการควบคุมความตื่นตัวทางร่างกายและระบบประสาท ดังนั้นหากนักกีฬาต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนักกีฬาต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมความตื่นตัว ความคิดทางลบและการตื่นตัวของทางร่างกายและระบบประสาทอันที่มาจากความรู้สึกสับสนแล้วเกิดการกระตุ้นทางสรีรวิทยา (Selye, 1950) ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องจัดการกับความเครียดและควบคุมระดับความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อให้แสดงความสามารถที่ดีที่สุดเพราะความเครียดจะมีผลต่อความตื่นตัวและจะมีผลการเล่นกีฬาด้วยเช่นกัน (Leitzelar et al., 2020)

1. การรักษาระดับความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวก

ความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวกมีส่วนช่วยในการรักษาระดับความสามารถในการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดเพราะในการแข่งขันอาจจะเกิดผลการแข่งขันที่ผกผันและไม่สัมพันธ์กับการเล่นกีฬาของตนเองได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้นักกีฬาลดระดับความสามารถทางจิตใจลงได้ นอกจากนี้ Woodman and Hardy (2021) อธิบายถึงผลกระทบของความมั่นใจในตนเองและทัศนคติเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬานักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองในระดับที่สูงขึ้นและมีความคิดเชิงบวกจะแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาที่เหนือกว่า การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาดังแต่ระยะแรกๆ จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาความมั่นใจในตนเองและรักษาทัศนคติเชิงบวกในระหว่างการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

2. การได้รับการเสริมพลังงานทางจิตใจ

พลังงานทางจิตของนักกีฬา (Mental Energy) เป็นการรับรู้สถานะของพลังงานทางจิตใจที่มีอยู่ของนักกีฬาซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือความเข้มข้นของแรงจูงใจ ความมั่นใจ สมาธิ และอารมณ์ (Lu et al., 2018) การรับรู้แหล่งและการเสริมพลังความคิดที่มีผลต่อพลังงานทางจิตใจนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับนักกีฬาในการแข่งขันเพราะทั้งร่างกายและทักษะนั้น นักกีฬาได้รับการเติมเต็มอย่างเต็มที่ในระหว่างฝึกซ้อม ดังนั้นการได้รับพลังงานทางจิตใจถือว่าเป็นการเสริมพลังอีกรูปแบบหนึ่ง

สำหรับนักกีฬา พลังงานทางจิตเป็นปัจจัยสำคัญของการทำงานและความสำเร็จในระดับสูง นอกจากนั้นยังมีการเชื่อมโยงพลังงานทางจิตใจเข้ากับการครุ่นคิดต่อการจัดการกับปัญหา และมุ่งมั่นกับการหาทางออกโดยไม่เสียสมาธิ (Lykken, 2005) พลังงานทางจิตใจสามารถได้รับจากคุณภาพของการนอนหลับ โภชนาการ การฟื้นฟูสภาพร่างกาย การจัดการชีวิต การทำสมาธิ ความพร้อมของร่างกาย ความสัมพันธ์ของสังคมที่ราบรื่น ซึ่งองค์ประกอบส่วนบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมต่างก็มีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่มพลังงานทางจิตใจของนักกีฬาทั้งสิ้น

3. การจัดการกับอุปสรรคหรือข้อจำกัดทางจิตวิทยาที่อาจเกิดขึ้น

อุปสรรคทางจิตใจ คือ ชุดของความเชื่อที่จำกัดที่เรามีเกี่ยวกับตนเอง หากเรายึดติดกับความคิดเหล่านี้ ความคิดเหล่านั้นจะขัดขวางไม่ให้เราดำเนินการหรือก้าวไปข้างหน้า หนึ่งในจุดเด่นของนักกีฬายิ่งใหญ่คือ ความความสามารถในการพัฒนาตนเอง ก้าวข้ามความล้มเหลว/ผิดพลาด และเอาชนะความท้าทายในเกมทางจิตใจของพวกเขา บางครั้งจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะ “ตัดใจ” ความกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวนักกีฬา และมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สำคัญที่สุด นั่นคือการเล่นและการแสดงความสามารถออกมาให้ดีที่สุด

4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สะท้อนถึงความสามารถส่วนบุคคลอย่างสร้างสรรค์ในการสร้างผลงานในระดับสูงอย่างต่อเนื่องแม้จะมีความท้าทายและความทุกข์ยากทุกวัน ซึ่งบทบาทของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อความสำเร็จด้านกีฬา (Liew et al., 2019) และเป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่มีคะแนนสูงสุดในการกำหนดความสำเร็จในนักกีฬาโอลิมปิก (Gould et al., 2002)

โดยสรุปจิตวิทยาการกีฬาสำหรับการแข่งขันเกี่ยวข้องกับการรักษาระดับความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวก การได้รับการเสริมพลังงานทางจิตใจ การจัดการกับอุปสรรคหรือข้อจำกัดทางจิตวิทยาที่อาจเกิดขึ้น และความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ประสิทธิภาพสูงสุดและความสำเร็จในการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. การทำงานร่วมกับนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญด้านการฝึกทักษะทางจิตใจอันที่ช่วยให้ให้นักกีฬาสามารถให้ข้อมูลเชิงลึก ได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์ในการปรับแต่งความสามารถทางจิตใจให้ตรงกับความต้องการเฉพาะของนักกีฬาและทีมตามช่วงเวลา

2. การประเมินความสามารถทางจิตใจเพื่อระบุจุดแข็งและจุดที่ต้องได้รับการปรับปรุงเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้มองเห็นความก้าวหน้าในการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

3. การบูรณาการกับโปรแกรมการฝึกซ้อมประจำวัน ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาคควรได้รับการบรรจุให้อยู่ในการฝึกประจำวัน และใช้บูรณาการการฝึกไปพร้อม ๆ กันกับการฝึกทักษะและร่างกาย เช่น

3.1 ในระหว่างการฝึกซ้อมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ฝึกการมีสติโดยการหายใจเข้าและออกช้าๆ ควบคุมสติให้อยู่กับลมหายใจ

3.2 การฝึกจิตภาพเพื่อทบทวนการฝึกเมื่อสิ้นสุดการฝึกซ้อมประจำวันเพื่อหาจุดที่ต้องแก้ไขของตนเอง

3.3 การฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจในช่วงระหว่างการพักเบรกสั้น ๆ หรือการพักระหว่างเซต

3.4 การฝึกการพูดกับตัวเองในช่วงก่อนการฝึกทักษะเฉพาะ

3.5 การฝึก Pre-shot ก่อนการฝึกทักษะเฉพาะทุกครั้ง

การบูรณาการดังกล่าวจะเป็นการพฤติกรรมที่ถูกต้องและวิธีการฝึกดังกล่าวก็จะเชื่อมโยงการฝึกทักษะทางจิตใจให้กลายเป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องทำอย่างสม่ำเสมอได้ในที่สุด

4. การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เป้าหมายเหล่านี้ควรมีความเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ เกี่ยวข้อง และมีขอบเขต (เป้าหมายแบบ SMART) และมีวิธีการสื่อสารเป้าหมายเหล่านี้ให้กับนักกีฬาอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังต้องมีการติดตามความคืบหน้าอย่างต่อเนื่อง

5. ให้การสนับสนุนและเสริมกำลังใจอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มพลังงานทางจิตใจและเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งอาจจำเป็นต้องกำหนดการขอคำปรึกษาส่วนตัวหรือกลุ่มเป็นประจำกับนักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อรับมือกับความท้าทาย เสริมทักษะ และให้คำแนะนำที่เหมาะสม

6. การประเมินและปรับเปลี่ยนอย่างทันที่ การตรวจสอบความคืบหน้าของนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ รวบรวมข้อเสนอแนะ และทำการแก้ไขที่จำเป็นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพกระบวนการฝึกซ้อมทั้งทางด้านร่างกายทักษะและจิตใจไปด้วยกัน

7. การส่งเสริมสภาพแวดล้อมของทีมที่สนับสนุน ส่งเสริมการสื่อสารอย่างเปิดเผย ส่งเสริมวัฒนธรรมที่เน้นความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ การสะท้อนตนเอง และความคิดในการเติบโต

8. ให้ความรู้แก่โค้ช นักกีฬา และเจ้าหน้าที่สนับสนุน ให้การศึกษาและการฝึกอบรมแก่โค้ช นักกีฬา และเจ้าหน้าที่สนับสนุนเกี่ยวกับหลักการและประโยชน์ของแนวทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการพัฒนาทักษะระยะยาว การเพิ่มพูนความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาจะส่งเสริมแนวทางการทำงานร่วมกันและทำให้แน่ใจได้ว่ามีการประยุกต์ใช้ที่สอดคล้องกันทั่วทั้งทีมหรือองค์กร

9. การปรับปรุงให้ทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอด้วยการวิจัยและสร้างแนวทางปฏิบัติที่ดี การปรับปรุงอยู่เสมอด้วยการศึกษาและการวิจัยอื่นที่ช่วยในการให้ข้อมูลแบบทันต่อเวลาและทันการตัดสินใจของทีม สิ่งนี้ทำให้มั่นใจได้ว่าแนวทางที่นำมาใช้นั้นสะท้อนถึงความรู้ในปัจจุบันและรวมเอาแนวโน้มที่เกิดขึ้นใหม่ในการฝึกทักษะทางจิตใจต่อไป

การนำคำแนะนำเหล่านี้ไปใช้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมจะช่วยให้การฝึกสอนกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มประโยชน์สูงสุดจากการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

สรุป (Conclusion)

แนวทางทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการพัฒนาทักษะระยะยาวเป็นแนวทางการทำงานที่ครอบคลุมตามขั้นต่างๆ ได้แก่ 1) จิตวิทยาการกีฬาสำหรับขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นไปที่การสร้างทักษะพื้นฐานทางความคิด 2) จิตวิทยาการกีฬาขั้นการเตรียมความพร้อม จะเป็นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มากขึ้น และ 3) จิตวิทยาการกีฬาสำหรับการแข่งขันขั้นสูงที่มุ่งเน้นไปที่การใช้กลยุทธ์ทางจิตใจในการสร้างความพร้อมให้จิตใจมากที่สุดสำหรับการแข่งขัน ทั้งโค้ช นักจิตวิทยาการกีฬา และนักกีฬาก็จะต้องทำงานร่วมกันเพื่อออกแบบการฝึกให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะทางจิตใจของแต่ละระยะ การจัดเตรียมกรอบโครงสร้างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถทางจิตใจของนักกีฬานั้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬาและช่วยให้นักกีฬาพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจให้พร้อมและมีศักยภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาได้อีกด้วย

References

- Baltzell, A., Akhtar, M., & Hafeez, S. (2020). The impact of mindfulness meditation training on athlete stress resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 588.
- Birrer, D., Röthlin, P., and Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 2309–2321. DOI: 10.1007/s12671-012-0109-2
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Furley, P., & Wood, G. (2016). Working memory, attentional control, and expertise in sports: A review of current literature and directions for future research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. 5(4), 1-8.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 14-23.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2019). *Managing pressure in sport: Theory and practice*. Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2017). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 324-339.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2022). *Sport psychology: Performance enhancement, mental skills, and training interventions*. Oxford University Press.
- Guarnera, M., Stummiello, M., Cascio, M. I., & Di Corrado, D. (2016). Vividness and transformation of mental images in karate. *International Journal of Kinesiology and Sport Science*. 4, 10–17.
DOI: 10.7575/aiac.ijkss.v.4n.3p.10
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2013). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737-744.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2019). Self-talk in the athletic field: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(3), 196-207.
- Henriksen, K., Hansen, J., and Larsen, C. H. (Eds.). 2020. *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. New York, NY: Routledge.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2008). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 22(4), 444-460.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- Jones, M. V., & Harwood, C. G. (2021). *Psychological barriers in sport: New research findings and implications for practice*. Routledge.

- Leitzelar, B.N., Blom, L.C., Guilkey, J., Bolin, J., & Mahon, A. (2020). Regulatory fit: Impact on anxiety, arousal, and performance in college-level soccer players. *International Journal of Exercise Science*, 13(5), 1430–1447.
- Li, D., Zhang, L., Yue, X., Memmert, D., & Zhang, Y. (2022). Effect of attentional focus on sprint performance: A meta-analysis. *International Journal of Environment Research Public Health*, 19(10). DOI: 10.3390/ijerph19106254
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49, 381–394.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265-268.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P., Chiu, Y., Hsu, Y., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (ame): instrument development and validation. *Frontier in Psychology*, 9, 1-15. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02363.
- MacMahon, C., Schücker, L., Hagemann, N., and Strauss, B. (2014). Cognitive fatigue effects on physical performance during running. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 375–381.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2009). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), 563-573.
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). Management of competitive stress in elite sport. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 30–42). Wiley Blackwell.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. NY: Routledge.
- Pashler, H., Johnston, J., & Ruthruff, E. (2001). Attention and performance. *Annual Review of Psychology*, 52, 629-651.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2019). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 101-114.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Gómez-Ruano, M. A., & Rubio, V. J. (2018). Psychological skills, anxiety, and performance in triathlon. *Frontiers in Psychology*, 9, 2263.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications.
- Rupprecht, A. G. O., Tran, U. S., & Gröpel, P. (2021). The effectiveness of pre-performance routines in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1944271>.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Selye, H. (1950). Adaptive reactions to stress. *Association for Research in Nervous and Mental Diseases*, 29, 3–18.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2008). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 281-297.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2021). Self-talk in sport and performance. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed.). IL: Wiley.
- Williams, A. M., Ward, P., & Eccles, D. W. (2020). *Applied sport decision making: Evidence and implications*. Routledge
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. IL: Human Kinetics.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2021). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed.). IL: Wiley.