

## ศัลยกรรมพุทธธรรมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จให้กับนักกีฬา BUDDHIST SURGERY TO LEAD TO SUCCESS FOR ATHLETES



พระครูสิทธิธรรมาภรณ์, พระมหาธนากร สนตมโน,ดร.,  
พระมหาธีรชัย สนตจิตโต และพวงเพชร พลวิเศษ

Phrakhru Sitthithammaporn, Phramaha Thanakorn Santamano,Dr.

Phramaha Theerachai Sucitto, Puangpech Ponwiset

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย.

Loei Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: Sitthithammaporn@gmail.com

บทความวิชาการ(Academic Article)

Received 28/1/2024, Revised 3/3/2024, Accepted 3/3/2024

### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาท และกิริยวาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยวาท) ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อมปรารถนา ทรงสอนพุทธธรรมโดยปริยายต่างๆ เป็นอันมาก มีคำสอนหลายระดับ ทั้งสำหรับผู้ครองเรือน ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ผู้สละเรือนแล้วทั้งคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และเพื่อประโยชน์ลึกซึ้งทางจิตใจ เพื่อให้ทุกคนได้รับประโยชน์จากพุทธธรรมทั่วถึงกัน ส่วนการทำศัลยกรรม คือ การผ่าตัดอวัยวะเพื่อรักษา หรือการปรับปรุงรูปร่างของอวัยวะให้สวยงาม และเหมาะสม รวมทั้งเป็นการบูรณะส่วนที่ผิปกติให้กลับสู่สภาพปกติการศัลยกรรมพุทธธรรมเพื่อใช้กับนักกีฬานั้น เป็นการปรับปรุงหลักคำสอน เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับนักกีฬา อันจะนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลต่อการเป็นนักกีฬาได้อย่างสมบูรณ์แบบ หรือเป็นมืออาชีพ

คำสำคัญ : ศัลยกรรม, พุทธธรรม, ความสำเร็จ

## Abstract

Buddhism is a religion of action (karma-vada and kiriyā-vada). . It is a religion of effort (viriyā-vada) It is not a religion of wishful thinking. He taught the Buddhist Dhamma in many different ways, with teachings at many levels. both for householders who lives in society Those who have given up their homes and teachings for material benefits and for profound mental benefits So that everyone can benefit from Buddhism equally. As for surgery, it is surgery on an organ to treat it. or improving the shape of organs to make them beautiful and appropriate, including restoring abnormal parts To return to normal condition, Buddhādharma surgery for use with athletes. It is an improvement of doctrine. To be suitable for athletes which will lead to success efficiently and be effective in being a perfect athlete or professional

**Keywords :** Surgery, Buddhism, success

## 1. บทนำ

การกีฬาเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อการพัฒนาประชากรในชาติให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ตลอดจนสร้างสรรค์ความรัก ความสามัคคีของประชาชนในชาติ และกีฬายังถูกนำมาใช้เป็นส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศ กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของการกีฬาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเอง และผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคมองค์กรของประเทศต่างๆทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศมีการสนับสนุนให้มีการใช้กีฬาออกกำลังกาย และเน้นหนักการเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชากรในประเทศในทางพุทธศาสนา วรรณคดีของ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2541 : 30-31) กล่าวว่า การพัฒนาสังคมไทย หรือพัฒนาชุมชนนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้เกิดความเข้มแข็ง โดยมีหลักการสำคัญอยู่ 3 ประการ คือ (1) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ได้แก่ ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน (2) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การช่วยเหลือตนเองได้ ไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก (3) ความเข้มแข็งทางปัญญา ได้แก่ ความพยายามทำด้วยตัวเอง ไขปัญหาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญา ซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเอง เมื่อสร้างคนให้เกิดมีความเข้มแข็งได้แล้ว ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้

## 2. เนื้อหา

### 2.1 มโนทัศน์เกี่ยวกับการศัลยกรรมพุทธธรรม

ศัลยกรรมเป็นภาษาทางการแพทย์ หมายถึง การผ่าตัดอวัยวะเพื่อรักษา หรือปรับปรุงรูปร่างของอวัยวะให้สวยงาม และเหมาะสม โดยอวัยวะนั้นๆคงทำหน้าที่ได้ตามปกติ รวมทั้งเป็นการบูรณะส่วนที่ผิดปกติ ให้กลับสู่สภาพปกติ ส่วนพุทธธรรมเป็นหลักคำสอนของศาสนาพุทธ ซึ่งหมายถึง ความจริงสายกลาง ที่เรียกว่ามัชฌิมาธรรม หรือเรียกเต็มว่ามัชฌิมาธรรมเทศนา และปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน จำแนกได้ดังนี้

1) **ศัลยกรรม** ในทรศนะของ (วาสิณี พูลถาวร, 2559 : 24) กล่าวว่า ศัลยกรรม คือ การทำให้รูปร่างที่ไม่ปกติ ให้กลับมาปกติเหมือนเดิม หรือการตกแต่งความงามของรูปร่าง และหน้าตา ก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามที่ปรารถนา ซึ่งปัจจุบันการแพทย์ ในการทำศัลยกรรมตกแต่ง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ศัลยกรรมเพื่อความงาม (Aesthetic Surgery) เป็นการผ่าตัดเสริมสวย ให้ดูดีขึ้น เหมาะสมกับบุคคลนั้น โดยผู้ที่ผ่าตัดต้องเป็นบุคคลที่ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และกลุ่มที่ 2 คือ ศัลยกรรมเสริมสร้าง (Reconstructive Surgery) เป็นการผ่าตัดเสริมสร้างในส่วนที่ขาดหายไป อาจเกิดจากความผิดปกติมาแต่กำเนิดอุบัติเหตุ โรคมะเร็ง และการติดเชื้อ (ทิวานันท์ โตนุ่ม, 2560 : 7-8) กล่าวว่า ศัลยกรรมตกแต่ง หมายถึง การผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างที่จะปรากฏให้เห็นภายนอกร่างกายให้ดูปกติ (Form) และมีการทำงานที่ดี (Function) โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ส่วน คือ (1) ศัลยศาสตร์เสริมสร้าง หมายถึง การผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับรูปร่าง หรือความพิการที่มีมาแต่กำเนิด หรือเกิดขึ้นภายหลังจากอุบัติเหตุ เช่น การผ่าตัดแก้ไขปากแหว่งเพดานโหว่ การผ่าตัดเนื้องอกในบริเวณศีรษะ และคอ ศัลยกรรมอุบัติเหตุทั่วไปหน้า ศัลยกรรมทางมืออุบัติเหตุ จากความรื้อรรมทั้งความพิการที่ตามมา (2) ศัลยกรรมเสริมสวย หรือศัลยกรรมเสริมความงาม หมายถึง การผ่าตัด หรือการผ่าตัดการใดๆของแพทย์ ต่อบุคคลที่มีความปกติ ให้เกิดความสวยงามของใบหน้า ผิวพรรณ ตลอดจนสัดส่วนของร่างกายที่ดีขึ้น หรือมากขึ้นกว่าเดิม และเป็นที่ยังพอใจต่อบุคคลนั้น ทั้งนี้รวมทั้งการผ่าตัดแปลงเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง และจากเพศหญิงเป็นเพศชายด้วย และยังรวมถึงการใช้ยาฉีดโบท็อกซ์ และการใช้เลเซอร์ด้วย ที่จัดว่าเป็นการทำศัลยกรรมความงามสมัยใหม่ที่ไม่ต้องมีการผ่าตัดเกิดขึ้นด้วย

2) **พุทธธรรม** ทรศนะของ (สุภาพรณ์ กันยະตีบ, 2560 : 39-40) กล่าวว่า หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นข้อปฏิบัติ อันเป็นแนวทางที่จะทำให้นุชนมีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม เพื่อเข้าถึงสมดุขของชีวิตทั้งทางกาย จิต และปัญญาของแต่ละบุคคลตามฐานะ และภาวะของตน เพื่อเข้าถึงซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ต่อส่วนรวม อันนำไปสู่ความสงบสุข และสันติสุขของสังคม

## 2.2 องค์ประกอบที่สนับสนุนให้หนักกีฬาเกิดความสำเร็จ

กีฬาเป็นกิจกรรม หรือการเล่น เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และเพื่อความผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต รวมไปถึงกิจกรรมปกติ หรือทักษะที่อยู่ภายใต้กติกาซึ่งได้ถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกัน โดยมีเป้าประสงค์หลายประการ เช่น เพื่อการพักผ่อนการแข่งขัน ความเพลิดเพลินความสำเร็จ การพัฒนาทักษะ หรือหลายสิ่งรวมกัน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ควบคู่กับการแข่งขัน และระบบคะแนนเหล่านี้ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ (ภูพิงค์ สุวรรณ และคณะ, 2558 : 51) กล่าวว่า การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชน ทั้งทางด้านสุขภาพ พลานามัย และทางด้านจิตใจ โดยกีฬาเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันกีฬาได้ถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างความแข็งแรงของครอบครัว และชุมชน ในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของกีฬา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม และเครือข่ายชุมชน ตลอดจนสร้างจิตสำนึกที่ดีในการดำรงชีวิต ดังนั้น จึงควรมีการผลักดัน และส่งเสริมการแข่งขันกีฬาให้พัฒนาสู่สากลมากยิ่งขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ตลอดจนการแข่งขันกีฬานานาชาติ ซึ่งจะเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้ดียิ่งขึ้นต่อไป (วีระศักดิ์ ไวกวาง, 2561 : 1-2) กล่าวว่า การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีสุขภาพที่แข็งแรง (Healthy) เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย

จิตใจ และเวลา มากกว่าผู้ที่ไม่แข็งแรง อาจจะทำให้การมีสุขภาพดีนั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนปรารถนา สุขภาพเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ (Health Definition) ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น ในอดีตสุขภาพถูกมองว่าเชื่อมโยงกับการไม่เจ็บป่วย รูปแบบการบริการสาธารณสุข จึงเน้นที่การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ ทำให้เกิดผลกระทบ คือ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และยังสามารถใช้การออกกำลังกาย เพื่อบำบัดโรค ทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้เป็นอย่างดี และกีฬายังสามารถเลี้ยงชีพได้ ดังเช่นที่เราารู้จักกันว่า กีฬาอาชีพ จะเห็นได้ว่า กีฬาในปัจจุบันมีประโยชน์อย่างมาก และยังมีแนวความคิดใหม่ทางการกีฬาเกิดขึ้น มีการขยายออกอย่างกว้างขวางและสาเหตุในการสนับสนุนให้นักกีฬาเกิดความสำเร็ได้ มีปัจจัยที่สำคัญดังนี้

**1) ปัจจัยภายนอก** ที่ทำให้นักกีฬาเกิดความสำเร็ ในทรรศนะของ (นภพร ทัศนัยนา และคณะ, 2565 : 156) กล่าวว่า ปัจจัยการส่งเสริมกีฬาให้ประสบผลสำเร็ประกอบด้วยหลักสำคัญ 9 อย่าง คือ (1) การสนับสนุนด้านการเงิน และงบประมาณ (2) การจัดองค์กร การบริหารจัดการ และนโยบายด้านกีฬาของรัฐ (3) การสร้างพื้นฐานด้านกีฬา และขยายฐานนักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องด้านกีฬา (4) ระบบค้นหา และคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถพิเศษ และการพัฒนานักกีฬา (5) สวัสดิการ และอาชีพของนักกีฬา บุคลากรกีฬาหลังพ้นสภาพ (6) สนาม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกกีฬากีฬา (7) การพัฒนาผู้ฝึกสอน และบุคลากรด้านกีฬา (8) การจัดการแข่งขันระดับชาติ (9) การศึกษาวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ และนวัตกรรมด้านกีฬา (ส่วนสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2562 : 4) กล่าวว่า การใช้โมเดลรูปแบบสมรรถนะสูงของการจัดการกีฬานั้น จำเป็นต้องมีโครงสร้าง และกระบวนการจัดการพื้นฐาน 10 ข้อ ได้แก่ (1) ระบบฐานข้อมูลนักกีฬาเยาวชน เพื่อค้นหานักกีฬาที่มีพรสวรรค์ทั่วประเทศอย่างเป็นธรรม (2) ระบบการให้เงินอุดหนุนอย่างมีประสิทธิภาพ และตรงต่อความต้องการ และเป้าหมายของประเภทกีฬา ที่มีความหวังในโอลิมปิก (3) ระบบการคัดเลือกโค้ชกีฬา เพื่อฝึกอบรม และพัฒนาความรู้ ให้ก้าวสู่ระดับโลก (4) ระบบการให้เงินทุนงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬาการแพทย์กีฬา และเทคโนโลยีกีฬา เพื่อการวิเคราะห์ และพัฒนาองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศ (5) ระบบการคัดเลือกนักกีฬาพรสวรรค์ เข้าร่วมเฉพาะการแข่งขันกีฬาระดับโลก (6) ระบบการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา ที่มีประสิทธิภาพสูงระดับโลก (7) ระบบการอบรมบุคลากรด้านการจัดการกีฬาที่มีคุณภาพ เพื่อมาทำงานในอนาคต (8) ระบบการตรวจสอบ และประเมินการพัฒนานักกีฬาอย่างต่อเนื่อง (9) ระบบด้านเทคโนโลยี และอุปกรณ์ฝึกซ้อมระดับโลก (10) ระบบเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างบุคลากรในสถาบันศึกษา

**2) ปัจจัยภายใน** ที่ทำให้นักกีฬาเกิดความสำเร็ (นภพร ทัศนัยนา และคณะ, 2565 : 159-160) กล่าวว่า การพัฒนานักกีฬา จำเป็นต้องพิจารณาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นการวางรากฐานการเคลื่อนไหว เรียนรู้การเคลื่อนไหว และติดตามแววกีฬาของเด็ก (Gifted) การพัฒนานักกีฬาในระยะยาวมี 7 ช่วง คือ (1) ช่วงแรกเริ่มเคลื่อนไหว เป็นขั้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตั้งแต่วัยเด็กเล็ก เน้นการเรียนรู้ทางกลไกที่นำไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน โดยเน้นไปที่กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน การเลียนแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง (2) การสร้างทักษะพื้นฐานเป็นขั้นการสร้าง และพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ทักษะกลไก ความคล่องตัว การทรงตัว ความสัมพันธ์ของประสาท และกล้ามเนื้อ การพัฒนาความแข็งแรง โดยการใช้น้ำหนักของร่างกาย กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การแข่งขันโดยใช้กติกาแบบง่ายๆ กิจกรรมมีความสนุกสนาน และท้าทาย (3) การเรียนรู้สู่การฝึกฝนเป็นขั้นการพัฒนาที่ต่อยอดมาจากช่วงที่สอง ผู้ปกครองควรนำไปให้ฝึกฝนเรียนรู้กับครู ที่มีความชำนาญในการสอนกีฬาเฉพาะ หรือผู้ฝึกสอน เพื่อได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาที่ถนัด

(4) ฝึกฝนสู่การฝึกซ้อม เป็นขั้นการพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้าน จนมีความชำนาญ มีความก้าวหน้า เด็กจะเกิดความรักในกีฬานั้น และควรได้รับการฝึกฝนให้เข้มข้น และแข่งขันมากขึ้น (5) ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน เป็นขั้นพัฒนาการฝึกซ้อม เพื่อนำไปสู่การแข่งขัน ผู้ฝึกสอนต้องฝึกเทคนิค กลยุทธ์ต่างๆ สภาพร่างกาย และจิตใจที่สามารถพัฒนาไปถึงจุดสูงสุดของแต่ละคนในช่วงแข่งขัน รวมทั้งการปลูกฝังความเป็นนักกีฬา พฤติกรรมที่เหมาะสม ความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบ และความมีวินัย (6) ฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ เป็นการฝึกที่มุ่งเน้นเพื่อชัยชนะและการเป็นนักกีฬาเต็มตัว นักกีฬาจะต้องรักษา และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และจิตใจเพื่อการแข่งขัน (7) เคลื่อนไหวเพื่อดำเนินชีวิต เป็นขั้นของการใช้การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อรักษาสุขภาพสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง หลังพ้นภาวะการเป็นนักกีฬา

### 2.3 หลักพุทธธรรมที่ทำให้เกิดความสำเริง

การใช้หลักพุทธธรรม ถือได้ว่าเป็นปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง เพราะเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อน หรือเป็นแรงผลักดันองค์กรให้ไปสู่ความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรกีฬาซึ่งจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับหน่วยงานต่างๆ มากมาย เช่น ผู้สนับสนุน นักกีฬา ผู้ปกครองของนักกีฬา ผู้ชม หรือแม้กระทั่งกับองค์กรกีฬาต่างประเทศ และรัฐบาล ดังนั้น องค์กรกีฬาจำเป็นต้องมีการวางแผนบริหาร และจัดการกิจกรรมอย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ หลักพุทธธรรมที่ทำให้เกิดความสำเริงในทศวรรษของ (พระมหาบรรจง ตีสรโณ, 2560 : บทคัดย่อ) อิทธิบาทธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่างๆ ได้มากมาย เช่น การปฏิบัติธรรม การทำงาน การจัดการเรียนการสอนหนังสือหรือในการดำเนินชีวิต หลักอิทธิบาทธรรม 4 ประการประกอบด้วย ฉันทะ หมายถึง สร้างความพอใจในการทำงาน ประสงค์จะทำยิ่งขึ้น วิริยะ หมายถึง ความขยัน หมั่นเพียร จิตตะ หมายถึง ความมีจิตใจสู้ไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรค วิมังสา หมายถึง การรู้จักใช้ปัญญา ใช้ความคิดพิจารณาอย่างรอบด้านในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

### 2.4 ศัลยกรรมพุทธธรรมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬา

นักกีฬา คือ บุคคลที่เล่นกิจกรรม หรือเล่นกีฬาต่างๆ มีทั้งแบบสมัครเล่น และแบบอาชีพ ซึ่งในการเล่นกีฬาต่าง ๆ นั้น ก็ต้องมีทักษะที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่ละชนิดกีฬา การเล่นกีฬาหากต้องการความสำเร็จจากการเล่นนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่นักกีฬาจะต้องมีในตนเอง อันจะนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ โดยแยกเป็นประเด็นสำคัญที่เกี่ยวกับหลักการศัลยกรรมพุทธธรรมอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ ในทางพุทธศาสนามีหลักธรรม เพื่อนำไปใช้กับนักกีฬา หรือแม้แต่ในองค์กรต่างๆ ก็สามารถปรับปรุง และพัฒนาเพื่อนำไปใช้ให้เกิดความสำเร็จได้สี่แนวทาง คือ

1) **รัก หรือชอบ** เป็นความพึงพอใจในความเป็นนักกีฬา กล่าวคือ เล่นกีฬาด้วยความรักที่มีต่ออาชีพของตนเอง มีความสุขที่ได้เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ ด้วยการสร้างแรงบันดาลใจให้กับการเล่นกีฬา ส่งผลให้ผลงานออกมามีคุณค่า และน่าภาคภูมิใจในตนเอง (อารี พันธมณี, 2546 : 12) กล่าวว่า ความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกพึงพอใจจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ความรู้สึกพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542, 2546 : 775) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจ ไว้ว่า หมายถึง ความพึงพอใจ ความชอบใจ ความรู้สึกที่ยินดีกับการปฏิบัติงาน ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Satisfaction (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2545 : 183) กล่าวว่า คือ ความพอใจ ใฝ่รักใฝ่หาความรู้ ใฝ่สร้างสรรค์ ความชอบใจ ความยินดี มีความพอใจ ในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ หรือให้บรรลุเป้าหมาย กล่าวคือ รักงาน และรักจุดหมายของงานด้วย เป็นความอยาก และความต้องการอย่างหนึ่ง ซึ่งความอยากของฉันทะ จะทำให้เกิดความสุข ความชื่นชม เมื่อเห็นงานนั้นบรรลุความสำเร็จ ดังนั้น หาก

การทำงานมีจุดเริ่มต้นของการทำงานเกิดขึ้นที่ใจ และเมื่อใจรักงานก็อยากจะทำเต็มใจที่จะทำงานนั้น ก็จะมี ความต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลที่ดีที่สุดในเรื่องนั้น โดยจะไม่กังวลกับสิ่งล่อใจ หรือผลตอบแทนอื่นๆ จิตใจจะแน่วแน่ในการทำงาน ฉันทะ จึงไม่เป็นเพียงแคร์รักในงานที่ทำเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการอยากทำ ให้ดีด้วย กล่าวคือ เมื่อจะทำอะไรแล้ว จะต้องทำให้ดีที่สุด ให้เรียบร้อยสมบูรณ์ ฉันทะ จะเกิดการทำงานอย่าง สม่าเสมอ งานก็จะสำเร็จได้ดีและมีความสมบูรณ์ในงาน

**2) มีความอดทนในการเล่นกีฬา** กล่าวคือ ตั้งใจเล่นกีฬาด้วยความขยันหมั่นเพียรมีความกระตือรือร้น ในกิจกรรมนั้น ไม่มีความเบื่อหน่าย ต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการเล่นกีฬา สร้างวินัยให้กับตนเอง พร้อมกับ ทุ่มเทกำลังกาย อดทนต่อการฝึกซ้อม และอดทนรอคอยผลสำเร็จที่เกิดจากความตั้งใจในการเล่นกีฬา (เจริญ กระจบวรรธน์, 2532 : 5) กล่าวว่า การขยันฝึกซ้อม กีฬานั้น เพื่อการพัฒนาเสริมสร้างขีดความสามารถในการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถกระทำได้ ด้วยการเร่งเร้ากระตุ้นให้ระบบการทำงาน อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายต้องการทำงานมากขึ้นมากกว่าปกติ ในทำนองเดียวกัน การเพิ่มระดับ ความสามารถให้สูงสุดให้นักกีฬากระทำได้ ด้วยการปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกซ้อม ให้สอดคล้องได้ จังหวะเหมาะสม และต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา นอกจากนี้ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับการฝึกให้เข้าใจแน่ชัด ก่อนที่จะเริ่มลงมือทำการฝึกซ้อม อย่าง ต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้ เพราะการฝึกซ้อมจะมีผลต่อเนื่องโดยตรง ต่อการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของ อวัยวะภายในร่างกาย (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2534 : 9) การฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนต่างๆ ของ ร่างกายที่ใช้เล่นกีฬา ได้มีการทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบ และเพิ่มขึ้นอย่างเป็นลำดับ เป็นผล ให้ร่างกายในส่วนนั้น และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานจะเหมาะสมกับความ ต้องการของนักกีฬาที่ฝึกซ้อม

**3) มีจิตจดจ่อในการเล่นกีฬา** กล่าวคือ มีความมุ่งมั่น ใส่ใจในรายละเอียดขั้นตอนของการวางแผนใน การเล่นกีฬา รับผิดชอบต่อหน้าที่ด้วยความเรียบร้อย รักษาระดับมาตรฐานของผลงาน หรือมีจิตจดจ่ออยู่เสมอ เมื่อมีแรงกดดันภายในสนามการแข่งขัน ก็ไม่มีความหวั่นไหว (ภูษณพาส สมนิล, 2558 : 36) กล่าวว่า การ ควบคุมสมาธิ หรือความตั้งใจ (Attention Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจ มั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามาบรบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1.) การควบคุมสมาธิ คือ ความสามารถในการ มีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ ควรทำ และไม่ควรรทำ จึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬา มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้เป็นอย่างดี 2.) การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือ นอกจากที่นักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะเดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปแล้ว จะเหลือแต่สมาธิ และความตั้งใจต่อสถานการณ์นั้นเท่านั้น (กรมพลศึกษากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556 : 10-11) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีผลต่อการ แพ้ชนะในการแข่งขัน และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์ได้เนื่องจากถ้านักกีฬา ฝ้ายโต สามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดัน ทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬาถ้ามีความมุ่งมั่น ต่อเป้าหมาย และชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับ แรงปะทะจากภายนอก และภายใน จิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถสร้างให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนได้หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาใน

ระดับสูงขึ้น เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางร่างกาย (สำนักงาน สारวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2563 : 7) กล่าวว่า การฝึกจิตวิทยาการกีฬานั้นสำคัญ แต่ไม่ถูกนำไปฝึกพร้อมกับ โปรแกรมการฝึกประจำวัน การฝึกทักษะทางจิตใจกับการฝึกทางด้านร่างกาย มีความสำคัญไม่แพ้กัน การฝึก ทางจิตใจนั้นดีที่สุดใน เมื่อมีการบูรณาการในทุกด้านของโปรแกรม เพื่อให้การฝึกทางจิตใจจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด จะต้องเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกประจำวัน นักกีฬา มีจำนวนมาก จะอ้างถึงความเหนื่อยล้าจาก การฝึกซ้อม ทำให้ไม่อยากฝึกทักษะทางจิตใจ อย่างไรก็ตามเมื่อต้องลง แข่งขันนักกีฬา มักจะถูกบรรยากาศ การแข่งขัน รั้าให้เกิดความรู้สึกประหม่า ตระหนก หรือเครียด แล้วความรู้สึกนั้น ไม่สามารถที่จะจัดการกับมัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้สึกที่กล่าวมาแล้วนั้น มันจึงกลายเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้แล้ว ทำให้เกิดความ ผิดพลาดในการแข่งขัน นักกีฬาเหล่านี้มันจะจบด้วยความพ่ายแพ้เสมอ ความสำเร็จไม่ได้สร้างขึ้นในวันเดียว เช่นเดียวกับกรุงโรม นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง จำเป็นต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างความสำเร็จนั้น ประเด็นที่ เกิดขึ้นเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่สามารถจัดการได้ด้วยการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา สร้างให้นักกีฬา มีความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจ ซึ่งการฝึกฝนทำให้เกิดความสำเร็จ (Practice makes success) หมายถึง การฝึกทั้ง ร่างกาย ทักษะและจิตใจ ทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่มีใครสายเกินไปที่จะประสบความสำเร็จ หากลงมือทำอย่าง จริงจัง ทุกท่านควรร่วมด้วยกันเรียนรู้ ลงมือฝึกปฏิบัติแล้วความสำเร็จจะบังเกิดขึ้นในที่สุด

**4) รู้จักใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาในการแข่งขันกีฬา** กล่าวคือ รู้จักสำรวจตรวจสอบ ขั้นตอนในการ เล่นกีฬา โดยพัฒนาจุดแข็ง และปรับปรุงจุดอ่อนให้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความคิดแบบใหม่ในการ เล่นกีฬา เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาให้ดีขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาขึ้น เช่น ผลการแข่งขันกีฬา ไม่ได้ตามเป้าหมาย จะต้องรู้จักแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาแนวทางดังกล่าว (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2522 : 120) กล่าว ว่า เมื่อบุคคลมีจุดมุ่งหมาย (Goal) แต่มีอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ไปถึง หรือได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องประสงค์ จะทำให้เกิด ปัญหาขึ้น หรือปัญหาอาจเกิดจากการไม่ทราบจุดมุ่งหมายที่แน่นอนว่าจะอะไร บุคคลจึงพยายามขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ให้หมด เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ การแก้ปัญหาจึงเป็นการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย (Directed Thinking) (กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, 2528 : 259-260) กล่าวว่า การปัญหาแต่ละครั้งจะสำเร็จ หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังนี้ (1) ระดับความสามารถของเขาวัวปัญญา คือ ผู้มีเขาวัวปัญญาสูง ย่อมแก้ปัญหาได้ ดีกว่าผู้มีเขาวัวปัญญาต่ำ (2) การเรียนรู้ ถ้าบุคคลเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจหลักการ ในแก้ปัญหาอย่างแท้จริง แล้ว เมื่อประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้อง และรวดเร็วขึ้น (3) การรู้จักคิดแบบ เป็นเหตุเป็นผล โดยอาศัยข้อเท็จจริง และความรู้จากประสบการณ์เดิมมีจุดมุ่งหมายในการคิด และแก้ปัญหา ในการไตร่ตรองหาเหตุผลที่ดีที่สุด

## 2.5 กรณีศึกษากีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอล (Volleyball) เป็นกีฬาที่แข่งขันกันระหว่าง 2 ทีม ทีมละ 6 คน รวมตัวรับอิสระ 1 คน โดยแบ่งแดนจากกันด้วยตาข่ายสูง แข่งทำคะแนนจากลูกบอลที่ตกในเขตแดนของฝ่ายตรงข้าม เพื่อตีลูก วอลเลย์บอลลงแดนผู้แข่งขันฝ่ายตรงข้าม หลักการดังกล่าวในวรรณชนะของ (วิกิพีเดีย (2477). สารานุกรมเสรี 11 ธันวาคม 2566 จาก <https://th.wikipedia.org>) กล่าวถึงเรื่องดังกล่าวไว้ดังนี้

**1) ต้นกำเนิดกีฬาวอลเลย์บอล** กีฬาวอลเลย์บอลถือกำเนิดขึ้นในปี ค.ศ.1895 นายวิลเลียม จี. มอร์แกน ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม วายเอ็มซีเอ เมืองฮอลโยค รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศอเมริกา ซึ่งได้ เกิดขึ้นเพียง 1 ปี ก่อนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ โดยเขามีความคิดที่ต้องการ ให้มีกีฬาสำหรับเล่นในช่วงฤดูหนาว แทนกีฬาากลางแจ้ง เพื่อออกกำลังกายพักผ่อนหย่อนใจยามหิมะตก เขาได้ เกิดแนวความคิดที่จะนำลักษณะ และวิธีการ เล่นของกีฬาเทนนิสมาดัดแปลงใช้เล่น จึงใช้ตาข่ายเทนนิส ซึ่ง

ระหว่างเสาโรงยิมเนเซียม สูงจากพื้นประมาณ 6 ฟุต 6 นิ้ว และใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลสุบลมให้แน่น แล้วใช้มือ และแขนตีโต้ข้ามตาข่ายกันไปมา แต่เนื่องจากยางในของลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางที่เคลื่อนไปไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอล แต่ลูกบาสเกตบอลก็ใหญ่ หนัก และแข็งเกินไป ทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ จนในที่สุดเขาจึงให้บริษัท Ant G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนัง และบุด้วยยาง มีเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว มีน้ำหนัก 8-12 ออนซ์ หลังจากทดลองเล่นแล้ว เขาจึงตั้งชื่อเกมการเล่นนี้ว่า "มินโทเนตต์" (Mintonette)

**2) การเข้ามาในประเทศไทย** วอลเลย์บอลแพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่ช่วงไหนนั้นยังไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่ชาวไทยบางกลุ่มเริ่มเล่น และแข่งขันวอลเลย์บอลในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ปี 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกาเผยแพร่ โดยอาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณ ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปี และบรรจุกีฬา วอลเลย์บอลหญิง เข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติกาการเล่นระบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นมา กีฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นมาโดยตลอด ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2500 ได้มีการประชุมหารือ พิจารณา จัดตั้งสมาคมขึ้นมารับผิดชอบ จนกระทั่งมีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Amateur Volleyball Association of Thailand) อย่างเป็นทางการขึ้นเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ.2502 และเปลี่ยนระบบการแข่งขันเป็น 6 คน และต่อมาได้บรรจุเข้าในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อปี 2521 หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อปี พ.ศ. 2524

**3) องค์การบริหารกีฬาวอลเลย์บอล** สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย (Thailand Volleyball Association) เป็นองค์กรกีฬาในระดับชาติ สำหรับบริหารกิตติกีฬาวอลเลย์บอลของไทย ทำหน้าที่จัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเป็นทางการ ทั้งวอลเลย์บอลในร่มและวอลเลย์บอลชายหาด และให้การสนับสนุนวอลเลย์บอลทีมชาติของไทย สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย เป็นสมาชิกของสมาพันธ์วอลเลย์บอลเอเชีย และสหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ ซึ่งส่งผลให้กีฬาวอลเลย์บอลของไทยเป็นที่ยอมรับทั้งระดับทวีป และระดับโลก สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ห้วยหมาก กรุงเทพมหานคร

#### 4.3 ความสำเร็จของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย

วอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เป็นทีมวอลเลย์บอลหญิงของประเทศไทย เป็นทีมที่มีการพัฒนาการเล่นอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากการเข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์โลกได้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1998 หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 2002 จึงได้สิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์กรังด์ปรีซ์ ในส่วนโคเวตาทวีปเอเชียเป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน ยกเว้นปี ค.ศ. 2007 (ถอนทีมไปแข่งกีฬามหาวิทยาลัยโลกที่ไทยเป็นเจ้าภาพ) โดยสร้างผลงานได้ดีที่สุดในปี ค.ศ. 2012 ที่สามารถคว้าอันดับ 4 ของการแข่งขันมาครองได้สำเร็จ ทีมวอลเลย์บอลหญิงของไทย ได้พัฒนาการเล่นมาโดยตลอด จนก้าวขึ้นเป็นทีมระดับแนวหน้าของทวีปเอเชีย โดยคว้าอันดับ 3 การแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชียได้ 2 ครั้ง ในปี ค.ศ. 2001 และ ค.ศ. 2007 ก่อนสร้างประวัติศาสตร์ เมื่อสามารถเอาชนะทีมชาติจีน 3-1 เซต เป็นแชมป์ทวีปเอเชียเป็นครั้งแรกในการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชียในปี ค.ศ. 2009 ที่สนามเกวีนเจือ ประเทศเวียดนาม ทำให้ได้เป็นตัวแทนทวีปเอเชีย ไปแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์แกรนด์แชมเปียนส์คัพ (World Grand Champions Cup) ในปี ค.ศ. 2009 จากนั้นในปี ค.ศ. 2012 สามารถสร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ได้อีกครั้ง เมื่อสามารถคว้าแชมป์วอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชียมาครองเป็นครั้งแรกได้สำเร็จ หลังจากเอาชนะทีมชาติจีนได้อีกครั้ง 3-1 เซต ที่ประเทศคาซัคสถาน ต่อมาในปี ค.ศ. 2013 สร้างปรากฏการณ์ครั้งสำคัญ ในการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชียที่ประเทศไทย เมื่อสามารถคว้าแชมป์ในการแข่งขันรายการนี้ได้อีกครั้ง หลังเอาชนะทีมชาติญี่ปุ่น 3-0 เซตใน

รอบชิงชนะเลิศ นับเป็นการคว้าแชมป์เอเชียครั้งที่ 2 โดยเป็นการคว้าแชมป์ในประเทศไทยได้เป็นครั้งแรก อีกด้วย จากการคว้าแชมป์ทำให้ได้สิทธิ์ไปแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์แกรนด์แชมป์เปียนคัพที่ประเทศญี่ปุ่นอีกครั้ง ในฐานะแชมป์ของทวีปเอเชีย โดยสร้างผลงานคว้าอันดับ 5 มาครอง ต่อมาในปี ค.ศ. 2014 วอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยได้สร้างประวัติศาสตร์อีกครั้ง โดยการเอาชนะทีมชาติญี่ปุ่นได้ 3-0 เซต ในรอบชิงอันดับที่สาม ในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ 2014 ที่อินชอน ประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งเป็นเหรียญทองแดงประวัติศาสตร์ของทีมวอลเลย์บอลหญิงไทยอีกด้วย และในปี 2018 ทีมวอลเลย์บอลหญิงไทย ก็สร้างประวัติศาสตร์อีกครั้งในการผ่านเข้าชิงเหรียญทอง ในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ 2018 ที่ประเทศอินโดนีเซีย แม้สุดท้ายจะพ่ายแพ้ให้กับทีมชาติจีน แต่ก็ยังเป็นเหรียญเงินครั้งแรกสำหรับกีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลหญิงไทย เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดประสพผลสำเร็จได้มีประเด็นสำคัญดังนี้

1) **दनัย ศรีวัชรเมธากุล** หรือโค้ชด่วน เกิดวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2513 ที่อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นอดีตนักวอลเลย์บอลระดับอาชีพชาวไทย และเป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนให้แก่ทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2559 เกิดวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2513 อายุ 51 ปี ชื่อเต็ม ดนัย ศรีวัชรเมธากุล (โหน่ง) หัวหน้าผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย คนปัจจุบัน ข้อมูล (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 11 ธันวาคม 2566 จาก : <https://th.wikipedia.org>)

บทสัมภาษณ์ : ดนัย ศรีวัชรเมธากุล (โค้ชด่วน) ข้อมูลจาก SMMSPORT (SMMSPORT : <https://www.youtube.com>) กล่าวว่า ปีนี้ผลงานของเราถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เพราะว่ารายการวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก เราไม่คาดหวังที่จะเข้ารอบไปถึง 8 ทีมสุดท้าย (วอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก FIVB Volleyball Women's Nations League ชื่อย่อ VNL เป็นการแข่งขันวอลเลย์บอลระหว่างประเทศ) แต่สิ่งที่นักกีฬาได้เรียนรู้ มีประโยชน์กับเขามาก เพราะเราได้เจอกับนักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง คือระดับโลก (เจอของแข็ง) และอีกประการหนึ่งก็คือ การเล่นย่อมมีความผิดพลาด แต่เราจะนำเอาข้อผิดพลาดนั้นมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้มีการพัฒนานักกีฬาวอลเลย์บอลให้มากกว่าเดิม เพราะมีเป้าประสงค์ปลายทางอยู่ที่รายการชิงแชมป์โลก และการแข่งขันชิงแชมป์โลก สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ มั่นเรื่องของรูปแบบ และวิธีการ เรื่องของสถิติ ดังนั้น เราต้องเพิ่มความแข็งแกร่งระดับของทักษะให้ดีขึ้น และเรื่องกลยุทธ์ เพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยให้สูงกว่านี้ แต่ถ้าเราไขว่เขว การไปเล่นชิงแชมป์โลกก็จะไม่เก่ง

การตั้งข้อสังเกตจากการให้สัมภาษณ์ : การนำเอาข้อผิดพลาดนั้นมาปรับปรุงแก้ไข คือ การสร้างกฎระเบียบมาตรฐานของการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่จะพัฒนาต่อเนื่องขึ้น เพื่อการปรับปรุงการแก้ไขปัญหา เราจำเป็นต้องมีการกำหนดมาตรฐานการเล่นกีฬาขึ้นมาใหม่ โดยกำหนดขึ้นจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ข้อผิดพลาดในอดีต เช่น เราจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยสำเร็จในอดีต โดยนำมาใช้ใหม่ในการแก้ไขปัญหาคัลยคลึงกัน ซึ่งเราเรียกว่า เป็นการกำหนดมาตรฐานการเล่นกีฬาจากกฎระเบียบ แต่การใช้ประสบการณ์ในอดีตอาจมีความผิดพลาดได้ เนื่องจากสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้น ควรใช้ปัญญาพิจารณาถึงข้อผิดพลาดโดยละเอียด เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่ชัยชนะในการแข่งขันได้นั่นเอง

2) **พรพรรณ เกิดปราชญ์** (ชมพู่) เกิดเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2536 เป็นชาวจังหวัดนครพนม สำเร็จการศึกษาระดับประถมจากโรงเรียนบ้านนกกะเหาะ อำเภอปลาปาก แต่ย้ายเข้ามาเรียนในโรงเรียนกีฬาที่จังหวัดอ่างทอง ในระดับมัธยมศึกษา เพราะลุงเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาวอลเลย์บอลที่โรงเรียนกีฬาแห่งนี้ จากการแข่งโรงเรียนแห่งนี้เอง ที่ทำให้เธอได้มีโอกาสเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และได้ฝึกฝนพัฒนาฝีมือจนเชี่ยวชาญ ต่อมาหลังจากที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา เธอได้เข้ามาเป็นหนึ่งในทีมยุวชน และเยาวชนทีมชาติไทยที่มหาวิทยาลัยรัตน

บัณฑิต จากนั้นก็ผันตัวมาเล่นให้แก่สโมสรวอลเลย์บอลโซโจเด็นกิ-นครนนทบุรี และสโมสรที่สังกัดล่าสุด คือ โตโยต้า โอโต้ บอดี ควินซีส์ (japan) ตำแหน่ง Setter ปี พ.ศ. 2566 สังกัดทีม IBK เกาหลีใต้ และเป็นกัปตันทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ชุด A ข้อมูลจากวิกิพีเดีย (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 11 ธันวาคม 2566 จาก : <https://th.wikipedia.org>)

บทสัมภาษณ์ : พรพรรณ เกิดปราชญ์ (ชมพู) ข้อมูลจาก Volleyball Time (Volleyball Time : [www.youtube.com/channel](http://www.youtube.com/channel)) กล่าวว่า ความสำคัญในการไปชิงแชมป์โลก ในครั้งนี้ ก็มีผลต่อการคัดแต่ละทีมไปแข่งขันโอลิมปิกที่ปารีส (ฝรั่งเศส) ถ้ามว่าทีมชาติไทยของเรามีความพร้อมมากแค่ไหน ตอบได้เลยว่ามีพร้อมมาก เพราะบางคนที่มีอาการบาดเจ็บเล็กน้อย ก็เริ่มหายแล้ว สภาพร่างกายสมบูรณ์หมดทุกคนแล้ว สถานการณ์ของนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงไทย ช่วงนี้ถือว่าดีมาก คือ นักกีฬาที่อยู่ในแคมป์ ทุกคนตั้งใจฝึกซ้อมมาก ทุกคนใช้ชีวิตประจำวันของตัวเองได้ดีมาก

การตั้งข้อสังเกตจากการให้สัมภาษณ์ : นักกีฬาที่อยู่ในแคมป์ ทุกคนตั้งใจฝึกซ้อมมาก ก็คือมีความขยันหมั่นเพียร การฝึกซ้อมจะมีความหมายว่า คือ การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายหรือ กิจกรรมทางการกีฬาที่ได้มีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ อย่างเข้มแข็งจริงจัง โดยมีเป้าหมาย คือ เพื่อช่วยในการเรียนรู้ทักษะกีฬา เพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และเพื่อเตรียมตัวนักกีฬาสำหรับการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล การฝึกซ้อมยังรวมถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การฝึกเทคนิคเฉพาะ และการเตรียมพร้อมทางจิตใจ การฝึกซ้อมจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทางสรีรวิทยา ซึ่งเรียกว่าการปรับตัวของร่างกาย การปรับตัวจากการฝึกซ้อม คือ สิ่งที่แสดงถึงการปรับปรุงแก้ไขของร่างกายได้อย่างดีที่สุด

**3) ดลพร สีนโพธิ์** (ยูฟ่า) เกิดวันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2547 ปัจจุบันอายุ 18 ปี เป็นคนที่รักกีฬามาตั้งแต่เด็ก มีแวววอลเลย์บอลตั้งแต่วัยประถม โดยพาทีมโรงเรียนบ้านกุดเชียงมี อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น ได้แชมป์รายการวิทยุการบิน จนถูกทาบทามเข้าสู่วิทยาลัยกีฬานครนนท์วิทยา 6 ของ ธนกฤต อินเลี้ยง (โค้ชเอ็ม) สถาบันนี้เองที่ทราบกันดีว่า คือ มหาอำนาจระดับเยาวชน และเป็นอคาเดมี่ของสโมสรวอลเลย์บอลนครนนท์ในไทยแลนด์ลีกอีกด้วยพรสวรรค์ บวกการสนับสนุนด้านทักษะอย่างถูกทาง ร่วมทีมในระดับเยาวชนได้แชมป์มากมาย จนฤดูกาล 2020/21 ได้ชัยกลับมาเล่นชุดใหญ่กับนครนนท์ (ปี พ.ศ. 2566 สังกัดทีมนครราชสีมา คิวมิน ซีวีซี ตำแหน่ง Setter)

ผลงานแจ้งเกิดในระดับชาติ มีชื่อติดชุด U18 ไปแข่งขันชิงแชมป์โลกที่เม็กซิโกในปี พ.ศ. 2564 ผลงานของน้องยูฟ่าไม่ธรรมดา ยืนตำแหน่งหัวเสาพาทีมเข้าถึงรอบ 16 ทีมสุดท้าย และจบอันดับ 11 ในทัวร์นาเมนต์อย่างได้รับคำชม แต่รายการนี้ไม่ถือว่าทำให้น้องแจ้งเกิดนะ เพราะน้องยูฟ่า เขาดังมาตั้งนานแล้ว ได้รับการจับตาตั้งแต่เล่นรายการเยาวชนอายุ 14-15 เป็นนักกีฬารูปร่างดี ความสูงปัจจุบัน 175 เซนติเมตร กระโดดสูงมาก จุดตบ 3 เมตร จุดบล็อก 2.92 เมตร และยังพัฒนาได้อีกยาวๆจุดเด่นคือความครบเครื่อง เล่นได้ทั้งเกมรุกเกมรับ ชุดบอลดีโดนตีใส่แล้วไม่จม มีลูกตบเป็นเครื่องหมายการค้า ขึ้นไวตบสูง ในปรีนเซสคัพ ยังทำให้แฟนวอลเลย์บอลเห็นว่า เมื่อถูกปรับมายืนตัวเซต ยังยิงบอลแม่นยำอีกด้วย เวลานี้ทุกอย่างพร้อมแล้ว เหลือเพียงสั่งสมประสบการณ์ให้แน่นขึ้น ข้อมูลจากหงส์ตรูณ (หงส์ตรูณ : [sport.trueid.net](http://sport.trueid.net))

บทสัมภาษณ์ : ดลพร สีนโพธิ์ (ยูฟ่า) ข้อมูลจาก SMMSPORT (SMMSPORT : <https://www.youtube.com>) กล่าวว่า ก็รู้สึกดีใจมากที่ได้อันดับ 3 (U20 เอเชีย 2022) ในการแข่งขันก็เกิดปัญหาเกี่ยวกับการติดโควิดหลายคน มีผลต่อการแข่งขัน เพราะว่าการซ้อมจากที่ประเทศไทยซ้อมดีแล้ว แต่พอเจอปัญหานี้เกิดขึ้นประสิทธิภาพของนักกีฬาก็เลยลดลง และปัญหาเกี่ยวกับนักกีฬายบาดเจ็บด้วย (ลิโบริ) ช่วงแรกรู้สึกกดดันมาก เพราะว่าซ้อมมาดี แต่พอเวลาเล่นจริงมีผลงานออกมาไม่ดี เลยมาปรึกษากันในกลุ่มนักกีฬา

เพื่อหาข้อผิดพลาดเพื่อนำมาแก้ไข ในที่สุดก็แก้ไขปัญหาได้ในบางส่วน การแข่งขันกับทีมเกาหลีใต้รู้สึกกดดันมาก เพราะระบบการตัดสินรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรม นักกีฬาจึงต้องมีสมาธิ คือ มีความใจเย็นลง ก็สามารถกลับมาเอาชนะเกาหลีใต้ได้ในที่สุด

การตั้งข้อสังเกตจากการให้สัมภาษณ์ : การซ้อมกีฬา ไม่ได้มีความหมายเพียงเฉพาะการฝึกทักษะเทคนิค และกลยุทธ์เท่านั้น แต่จะต้องฝึก และเสริมสร้างร่างกายนักกีฬาให้มีความแข็งแรง อุดมทุน มีพลัง หรือกำลัง มีความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์เต็มที่ ทั้งด้านสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ ทั้งก่อนการแข่งขัน และขณะแข่งขัน อีกประเด็น คือ ความมีสมาธิในขณะการแข่งขัน ปัญหาที่ทำให้เสียสมาธิ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิดกับความเกินไป ความวิตกกังวล ความสับสน ความตั้งใจเกินไป หรือกังวลกับการเล่นที่ผ่านมา แม้แต่กลัวว่าจะเล่นต่อไปไม่ได้ การรวบรวมสมาธิจึงมีเป้าประสงค์ไปเพื่อต้องการควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์ที่ถูกกดดันนั้นไปได้ กล่าวคือ มีความนิ่งทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้มีสมาธิในการแข่งขัน หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันได้นั่นเอง

### 3. บทสรุป

หลักพุทธธรรมที่เป็นแนวทางการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงสดับไว้อย่างแยบยล ครอบคลุมด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ทั้ง 4 ขั้นตอน มีความต่อเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ จึงจะทำให้สามารถประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงานได้ตามความมุ่งหวัง ในหลักการสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้ (1) **การมีใจรักในสิ่งที่กระทำอยู่** ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธา และเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำนั้น จึงจะเกิดผลจริงตามควร กล่าวคือ มนุษย์เราต้องเลือกที่จะศรัทธาบางอย่าง และหมั่นตรวจสอบศรัทธาของตัวเองว่าดีต่อตัวเอง และดีต่อผู้อื่น อันรวมถึงสังคมโดยรวม หรือไม่ เมื่อดี ทั้งสองอย่าง ก็จงมุ่งมั่นที่จะทำด้วยความตั้งใจ และถ้าเป็นนักกีฬาก็ต้องรักในอาชีพนักกีฬา พร้อมทั้งมีความรักต่อเพื่อน และทุกคนที่มีส่วนร่วมในทั้งหมด จึงจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (2) **ความมุ่งมั่นทุ่มเท** เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกาย และใจ ที่จะศึกษาเรียนรู้ และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้น วิริยะมาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง ความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็น และใจงาม ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นวิถีทางของบุคคลที่หาญกล้า และทำทนายต่ออุปสรรคทั้งมวล และถ้าเป็นนักกีฬา ก็จะต้องมีความหมั่นเพียรในการซ้อมกีฬา เพื่อเสริมสร้างทักษะให้ดียิ่งขึ้น และเมื่อลงสนามแข่งขันจริง ก็มีความอดทน เมื่อถูกกดดันจากฝ่ายตรงข้ามได้ (3) **มีใจที่จดจ่อ และรับผิดชอบ** เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้ว ก็เกิดความรอบคอบ เมื่อเรามีใจที่ จดจ่อต่อสิ่งที่เราคิด เราทำ และรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดก็ตาม ทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง เราก็จะมีความรอบรู้มากยิ่งขึ้น ด้วยใจที่จดจ่อตั้งมั่น และถ้าเป็นกีฬา เมื่อลงสนามแข่งขัน จำเป็นจะต้องมีสมาธิในการแข่งขัน จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อตกเป็นรองฝ่ายตรงข้าม (4) **การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา** กล่าวคือ รู้จักสรุปบทเรียน หรือผลการดำเนินงานที่ผ่านมา เพื่อพิจารณาว่า สิ่งที่ได้คิด และทำนั้น สามารถดำเนินการไปในแนวทางที่คาดหวัง และส่งผลดี หรือไม่ ทั้งนี้ จะได้วิเคราะห์ต่อไปว่า ที่มันสำเร็จมันเป็นเพราะอะไร และที่มันล้มเหลว มันเกิดจากอะไร เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข หรือหาทางหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น และถ้าเป็นนักกีฬา บุคคลที่สำคัญมากในสนามก็คือโค้ช (ผู้ฝึกสอน) ต้องรู้พิจารณาจุดด้อยจุดเด่นในการแข่งขัน กล่าวคือ ต้องรู้จักแก้เกม หรือการวางแผนการเล่นให้มีส่วนนักกีฬาก็ทบทวนข้อผิดพลาดสิ่งที่ผ่านมา เหล่านี้ ก็สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

#### 4. เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรมพ์ องค์การส่งเสริมกีฬาผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2528). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2532). **ประสบการณ์การเล่นกีฬา**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2522). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- ทิวานันท์ โตนุ่ม. (2560). พฤติกรรมการใช้บริการสถาบันเสริมความงามด้านศัลยกรรม. **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นภาพร ทศนัยนา และคณะ. (2565). แนวทางการส่งเสริมกีฬาจากกีฬาพื้นฐานสู่กีฬาอาชีพสำหรับประเทศไทย. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**. ปีที่ 48 ฉบับที่ 1. หน้า 156.
- พระครูสิทธิธรรมารักษ์ และคณะ. (2567). **ศัลยกรรมพหุธรรมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จให้กับ นักกีฬา**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย.
- พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. (2541). **ธรรมะกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร : ครูสภา.
- พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. (2545). **ธรรมะกับการทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระมหาบรรจง ตีสโรณ. (2560). ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรม 4 ในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนปริยัติคุณสรวิทยา อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภูพิงค์ สุวรรณ และคณะ. (2558). การศึกษาการเตรียมทีมกีฬาจักรยานของสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 27. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2. หน้า 51.
- ภูณพาส สมนิล. (2558). **เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย**. คณะวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- วาสนี พูลถาวร. (2559). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจจะทำศัลยกรรมความงามของคนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. **สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต**. วิทยาลัยการจัดการ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2477). สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2566. จาก <https://th.wikipedia.org>.
- วีระศักดิ์ ไวกวาง. (2561). กระบวนการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2534). **ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 19** กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2562). การศึกษาเพื่อวิเคราะห์งบประมาณ การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ. รายงานวิชาการสำนักงบประมาณของรัฐสภา ฉบับที่ 6/2562. สำนักงบประมาณของรัฐสภา : [www.parliament.go.th/pbo](http://www.parliament.go.th/pbo).

- สุพากรณ์ กัญยะตื้อ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานสารวิทยาการศึกษาศาสตร์การกีฬา. (2563). วิทยาศาสตร์การกีฬา สนับสนุนนักกีฬาไทยสู่ชัยชนะอย่างยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : ออเนป้า.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : ไยไหม.
- SMMSPORT. (2565). สัมภาษณ์โค้ชด่วนดนัย หลังไทยเข้ารอบไฟนอล VNL 2022. วันที่สืบค้น 20 กันยายน. แหล่งสืบค้นข้อมูล : [www.youtube.com/c/SMMSPORT](http://www.youtube.com/c/SMMSPORT).
- SMMSPORT. (2565). สัมภาษณ์โค้ชเอ็ม ธนภฤต' ยูฟ่า-ดลพร และโดนัท-นันทิกานต์ หลังคว้าอันดับ 3 คีกร U20 เอเชีย 2022. วันที่สืบค้น 20 กันยายน. แหล่งสืบค้นข้อมูล : [www.youtube.com/c/SMMSPORT](http://www.youtube.com/c/SMMSPORT).
- Volleyball Time. (2565). ชมพู่ พรพรรณ เกิดปราชญ์ แม่ทัพทีมสาวไทยลุยแชมป์โลก 2022. วันที่สืบค้น 20 กันยายน. แหล่งสืบค้นข้อมูล : [www.youtube.com/channel](http://www.youtube.com/channel).