ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬาและการสร้าง

(True Benefits of Playing Sport and How to Make It)

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คนเรามักมองว่าเป็นเรื่องของชัยชนะและรางวัล ตามด้วยเรื่องของสุขภาพและสังคม แต่ในความเป็นจริงแล้วกีฬาเพื่อการแข่งขันประโยชน์มากกว่านั้น ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คือ คุณค่าที่ได้จากการหล่อหลอมตัวเองจนเป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีคุณค่าในตัวคน ซึ่งเกิดจากการมุมานะ อดทน ตั้งใจ ตรงเวลา รับผิดชอบ มองโลกในทางบวก และจัดการแก้ปัญหาได้ สิ่งเหล่านี้เกิดในนักกีฬาที่เก่งทุกคน ซึ่งหลักการนี้สอดคล้องกับการเกิดแรงจูงใจตามลำดับความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need) บทความนี้ได้โยงใยการเป็นนักกีฬากับทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการเป็นนักกีฬาและการสร้างให้บรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ผู้ที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีความเข้าใจและนำไปใช้ตามบทบาทหน้าที่ของตัวเองเพื่อให้บรรลุตามความต้องการของนักกีฬา และเกิดความสำเร็จและเกิดประโยชน์ที่แท้จริงกับการเป็นนักกีฬา

Abstract

Objectives of playing sport among people seem to generally focus on winning and rewards. In fact, sport participation for competition is more than that just simple intention. Sport for competition can provide great opportunities to build value in every athlete through their hard work, commitment, responsibility, positive thinking, and problem solving. One of the theories that can be explained the process of self-valued orientation is Maslow's Hierarchy of Need theory. The paper tries to link Maslow's theory and application to people involved. It is important that we need to understand this connection and know how to use it to not only building good athletes but also as a good person

บทนำ

การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นการเล่นเพื่อชัยชนะและเหรียญรางวัลเป็นหลัก ขณะที่เรื่องเป็นรอง คือ กีฬาเป็นเรื่องที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และยิ่งประโยชน์ที่แท้จริงที่สูงกว่านั้นยังไม่มีการมองไปถึงจุดนั้น บทความนี้จึงมีความประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นที่ลึกไปกว่านั้นในแง่ของจิตวิทยาทางสังคม และการเป็นคนในสังคมว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา คืออะไร

ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา คือ การมีคุณค่าให้เกิดขึ้นในตัวเอง การเล่นกีฬาเปรียบเสมือนการจำลองชีวิตทั้งชีวิตไว้ด้วยกัน เพราะการเล่นกีฬาได้จำลองชีวิตที่ยากลำบาก ชีวิตที่ต้องต่อสู้ อดทน มีความสุข มีความสำเร็จ มีความล้มเหลวมีชัยชนะและมีความพ่ายแพ้ มีการเรียนรู้ รวมทั้งการมีโอกาสของการเป็นผู้นำที่รู้จักการเสนอแนวคิดที่ดี การตัดสินใจ และความรับผิดชอบ จะสังเกตเห็นว่านักกีฬาที่มีความสามารถสูงๆ มักจะเป็นคนที่มีระเบียบวินัย มีความอดทนต่อความยากลำบากได้ดี เข้าใจการแพ้ชนะ และเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นส่วนที่บ่งบอกถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา เพราะเป็นการหล่อหลอมคุณค่าให้กับตัวเองของผู้เล่นกีฬานั้น คนที่ยิ่งเล่นกีฬาประสบความสำเร็จมากเท่าไหร่ คุณค่าของตัวเองก็ยิ่งจะมีสูงขึ้นเท่านั้น เพราะยิ่งมีประสบการณ์ที่หล่อหลอมดังกล่าวมากขึ้น และสามารถฟันฝ่าไปได้ และสุดท้ายก็จะสามารถกลายเป็นคุณค่าทางการเงิน ชื่อเสียงเกียรติยศ ความรักและการได้รับการยอมรับในสังคม ยกตัวอย่างนักกีฬาระดับสูง เช่น นักกีฬาโอลิมปิก พาราลิมปิค หรือแชมป์โลก จะเห็นว่าจะได้ผลตอบแทน เงินรางวัล ชื่อเสียง เกียรติยศและการยอมรับจากสังคมอย่างมาก แต่เมื่อกลับไปพิจารณาว่าก่อนจะเป็นอย่างนั้น ได้ทำ ฝึก และเรียนรู้อะไรมาบ้าง ผ่านอะไรมาบ้าง

หลักการดังกล่าวนี้เป็นหลักการที่สามารถอธิบายได้จากหลายทฤษฎี แต่มีทฤษฎีหนึ่งที่สำคัญ คือ ทฤษฎีของ Abraham Maslow นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแบรนดีส์ เจ้าของทฤษฎีความต้องพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Need) ที่อธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ โดยระบุว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญ ของทฤษฎีนี้ มีสามประการ (http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Maslow Theories.htm, 2015) คือ

1. บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับการสนองตอบแล้วจะไม่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป
2. ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับชั้นเรียงตามความสำคัญจาก ความต้องการพื้นฐานไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน
3. เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนอบตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นตอนของความต้องการที่ Maslow กล่าวถึง มี จำนวน 5 ขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นตอนความต้องการทางด้านสรีรวิทยา เช่น การหายใจ อาหาร น้ำ การนอน เป็นต้น เมื่อมนุษย์ได้รับหรือผ่านขั้นตอนแรกแล้ว ก็จะนำไปสู่ขั้นตอนที่ 2 ที่เกี่ยวกับความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยในเรื่องของร่างกาย ครอบครัว ญาติพี่น้อง การงาน สุขภาพ หรืออื่นๆ เมื่อมนุษย์มีความปลอดภัยดังกล่าวแล้ว แรงจูงใจของพฤติกรรมต่อไป คือ ขั้นตอนที่ 3 ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เกี่ยวกับความรักและความเป็นเจ้าของ จึงเป็นเรื่องของความรักในครอบครัว เพื่อนพ้อง และความรักในเพศตรงข้ามด้วย ขั้นตอนจูงใจขั้นต่อไปเป็นขั้นตอนที่ 4 ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความสำเร็จ ความสุข การได้รับการยอมรับนับถือตัวเองและจากผู้อื่น สุดท้ายคือ ขั้นตอนของความรู้สึกด้านเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (รูปประกอบที่ 1)

รูปประกอบ ลำดับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need)

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (The Need-Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปไว้เป็นลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs)
4. ความต้องการความสำเร็จ ความสุข การยอมรับนับถือ (Esteem needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs)

ขั้นตอนความต้องการพื้นฐานกับการเล่นกีฬา

ความต้องการด้านสรีระวิทยา

การใช้ประโยชน์ของการเข้าใจในหลักการดังกล่าวนี้ เกี่ยวกับการเล่นกีฬา จึงควรจะเริ่มต้นจากการที่การมีความพร้อมทางด้านสรีระวิทยา ทางด้านร่างกายซึ่งใกล้ตัวและเกิดขึ้นบ่อยที่สุดในชีวิต จะเห็นว่าเราดื่มน้ำ เรากระหายน้ำบ่อยมาก มากกว่าการหิวอาหาร เราจึงดื่มน้ำมากครั้งกว่าหิวและกินข้าว ขณะที่เรานอนน้อยกว่ากินข้าว จะเห็นว่าแม้แต่ความต้องการพื้นฐานสุด (ร่างกาย) ก็ยังมีความต้องการที่ต่างกัน

ในการทำทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน เราจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นอันดับแรก เราเตรียมน้ำ เราเตรียมอาหารให้อย่างเหมาะสมเพียงพอและยิ่งถูกหลักการของการได้น้ำและอาหาร ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพยิ่งดี รวมทั้งการควบคุมความเหมาะสมเพียงพอของการพักผ่อนของนักกีฬา การดำเนินการตามหลักการนี้อย่างสม่ำเสมอถูกต้อง จะช่วยเสริมประสบการณ์ในชีวิตของนักกีฬาเมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตตามปกติเป็นอย่างดี นักกีฬาที่มีความเข้าใจเรื่องนี้ก็จะเป็นนักกีฬาที่ให้ความสำคัญกับร่างกายเป็นเบื้องต้นอย่างเหมาะสมและถูกวิธี

ความต้องการด้านความปลอดภัย

เมื่อนักกีฬามีความพร้อมทางกายแล้ว ความต้องการด้านความปลอดภัยในชีวิตก็จะเป็นเรื่องต่อไปที่ควรให้ความสำคัญ ในการเตรียมทีมกีฬาการดำเนินการเตรียมความพร้อมที่ป้องกันการบาดเจ็บ อันตรายทั้งกายและใจ เป็นเรื่องที่ต้องดำเนินการผ่านโปรแกรมการฝึกของโค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีของนักกีฬาเด็กและเยาวชน ผู้ปกครองและโค้ชให้ความสำคัญเรื่องนี้อย่างไร ท่านได้ให้นักกีฬาเล่นกีฬาตามความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมหรือเปล่า ความเหมาะสมที่มีต่อความพร้อมในหลายๆด้านดังกล่าว มีผลต่อความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬา ลดโอกาสของความบาดเจ็บ และเพิ่มความมุ่งมั่นทุ่มเท การซ้อมและแข่งขันที่อยู่บนหลักการดังกล่าวจึงเป็นส่วนสำคัญต่อความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัยของนักกีฬา การลดโอกาสของความบาดเจ็บ ดังนั้นการเร่งให้นักกีฬาทำการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างหนัก แม้ผลจะออกมาดีในช่วงแรกๆ แต่เป็นการเพิ่มโอกาสของการบาดเจ็บได้เพราะร่างกาย จิตใจ และความไม่พร้อมทางสังคม มีมากขึ้น ความเป็นเหตุผลเพราะการมีปรัชญาของการเล่นกีฬาที่ดี เหมาะสม เป็นจริง จะทำให้นักกีฬามีความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้ชีวิตที่การพัฒนาตัวเองอย่างเป็นเหตุผล ลดอันตรายจากการเล่น และสนองต่อความต้องการอีกประการหนึ่งตามหลักการของ Maslow

ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ

ในด้านที่สาม เป็นด้านที่เมื่อความต้องการความปลอดภัย ได้รับการตอบสนองแล้ว ในมุมมองของนักกีฬา การได้รับความรู้สึกว่าได้รับความรัก ความชื่นชมจากคนรอบข้างเป็นเรื่องที่จำเป็น ไม่ว่าการแข่งขันจะออกมาอย่างไรก็ตาม ได้แก่ การชื่นชมยินดีเมื่อได้รับชัยชนะ

การมีความเข้าใจเมื่อพ่ายแพ้การแข่งขัน

ในมุมมองของการทำหน้าที่โค้ช เมื่อนักกีฬาฝึกซ้อมและแข่งขันแล้ว การแสดงความรัก ความเข้าใจ โดยไม่ได้มุ่งหวังเรื่องของผลแพ้ชนะ จึงเป็นเรื่องที่โค้ชควรให้ความสำคัญโดยการสร้างบรรยากาศของความรัก ความสุข และส่งเสริม สนับสนุนการเล่น การตำหนิติเตียนเป็นเพียงส่วนน้อยของการดำเนินการรับผิดชอบต่อนักกีฬา และควรเป็นเรื่องของการตำหนิหรือทำโทษที่ต้องมีเหตุผลด้วย

หลักการนี้นอกจากทำให้บรรยากาศของการทำงานร่วมกันที่ดีของโค้ชและนักกีฬาแล้ว ยังเป็นไปตามหลักการที่สามของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่เราต้องการรับรู้ถึงการที่เรามีคนรัก ห่วงใย รวมทั้งการมีความรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของทีมด้วย ที่นำไปสู่ความอยากที่จะเป็นเจ้าของและครอบครองต่อไปด้วย

ความต้องการด้านความสำเร็จ ความสุข การยอมรับนับถือ

ความรู้สึกดีๆ กับตัวเอง ความมั่นใจ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเช่นเดียวกับการยอมรับผู้อื่น ก็เป็นเรื่องของความต้องการขั้นต่อไป ความรู้สึกนี้สามารถเกิดได้ในนักกีฬาที่มีความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะๆ ด้วยตัวของนักกีฬาเอง สิ่งนี้จะเป็นกุญแจสำคัญของความรู้สึกทางบวกหลายอย่างในตัวเอง เช่น ความรู้สึกมั่นใจ ความรู้สึกยอมรับนับถือตัวเองและผู้อื่น ในการเล่นกีฬาที่มีการวางแผนการที่ดี นักกีฬาควรได้รับและมีประสบการณ์ของความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง การฝึกหนัก การแข่งขันอย่างเต็มความสามารถในระดับที่เหมาะสมในความถี่ที่เหมาะสม จะทำให้นักกีฬามีโอกาสของความสุขและความสำเร็จมากขึ้น

ความสำเร็จที่ต่อเนื่องก็มาจากการฝึกซ้อม การแข่งขัน การเตรียมทีม การสร้างบรรยากาศจูงใจที่ดี ความสำเร็จอย่างต่อเนื่องนี้จะทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จ ความมั่นใจรวมทั้งการยอมรับนับถือและได้รับการยอมรับนับถือเช่นกัน

ในการเล่นกีฬาจะได้ประสบการณ์ในลักษณะนี้สูงมาก การจะได้รับความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ที่จะนำไปสู่ความสุข ความมั่นใจ และการยอมรับในความสามารถของตัวเองและคนอื่น เพียงแต่นักกีฬา โค้ช และผู้ที่เกี่ยวข้องต้องจัดโอกาสนี้ให้เกิดขึ้น ดังนั้นความต้องการด้านนี้ของมนุษย์ ตามหลักการของ Maslow จึงสามารถเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมการเล่นกีฬาของทุกคน

ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ขั้นตอนของความรู้สึกด้านความเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง เป็นความต้องการขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น Maslow อธิบายความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งบุคคลสามารถจะทำได้และได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทาย ความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำ

พฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุปคือ การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น "นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถในการแสดงดนตรี ศิลปินก็จะต้องวาดรูปที่สวยงาม ขณะที่นักกีฬาก็ต้องการความสำเร็จในการเล่นกีฬา ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง" Maslow (1970 : 46)

นักกีฬาที่มีเป้าหมายแรกเพื่อสุขภาพและความสนุกสนาน และปรับเปลี่ยนเป้าหมายและความต้องการเป็นอย่างอื่น เช่น เงินรางวัล หรือถ้วยรางวัล เมื่อถึงจุดหนึ่งของความสำเร็จนั้นหรือเมื่อได้รับรางวัลและเงินทองในระดับหนึ่งแล้ว ความสุขและสนุกสนานจากการเล่นก็จะกลับมาในใจนักกีฬาเหมือนตอนแรกของการเป็นนักกีฬา และเป็นความต้องการที่อยากแสดงความสามารถให้สูงสุดของการเล่นกีฬาชนิดนั้น

ในบทบาทของนักกีฬา และโค้ช จึงควรหาทางให้ตัวเองและนักกีฬาของตัวเองได้แสดงความสามารถสูงสุด นักกีฬาต้องฝึกซ้อมทักษะ เตรียมความพร้อมทางกาย และจิตใจที่ดี ขณะที่โค้ชซึ่งเป็นผู้ส่งเสริมหลักการแสดงความสามารถสูงสุดนี้ ก็สนับสนุนทั้งกาย ทักษะ และใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว

บทสรุป

จากกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬา จะเห็นได้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องวางแผน มีการเตรียมการอย่างดี ต่อเนื่อง และเป็นเหตุผลทางวิชาการ ที่ผู้เกี่ยวข้องต้องฟันฝ่าและเรียนรู้อย่างมาก ร่วมกับความมุ่งมั่น ทุ่มเท ระเบียบวินัย ความอดทนที่ได้จากกระบวนการดังกล่าวนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จ และคุณค่าที่แท้จริงของการเล่นกีฬา เมื่อนักกีฬาหยุดการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันไปแล้ว คุณสมบัติและประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ จะคงอยู่และทำให้เขาสามารถเข้าใจสังคม อยู่กับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมด้วย

เอกสารอ้างอิง

http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=07-12-2007&group=29&gblog=3

http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Maslow__Theories.html