

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศของนักกีฬาโยนนาสติก

ราไฟ กุณย์จันทร์

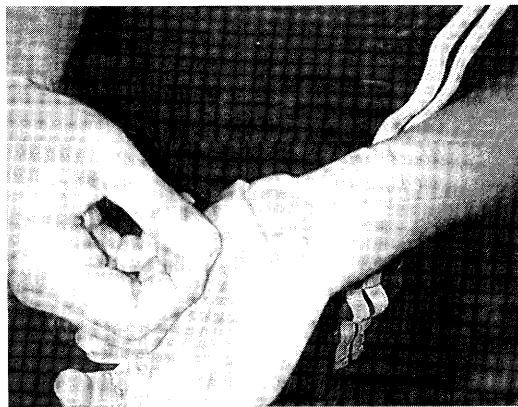
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

โยนนาสติกเป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยความสวยงาม มีศิลปะ ความแข็งแรง ความตื่นตาตื่นใจจากการแสดงออกของนักกีฬาในขณะที่เขาแสดงความสามารถบนอุปกรณ์ต่างๆ ความสามารถที่ผู้ชมได้รับชม เป็นทั้งความบันเทิง ความตื่นเต้น ความเข้าใจในบางจังหวะของการเล่น อาจจะสะกดผู้ชมทั้งสนามให้เงียบ ตะลึงไปกับการแสดงออกของพวกเขา และจะไม่มีผู้ชมคนใดเลย ที่จะปฏิเสธในการที่จะปรบมือแสดงความชื่นชม ยินดีกับพวกเขา เมื่อการแสดงสิ้นสุด จากลีลาการแสดงที่อ่อนช้อย นุ่มนวล มีจังหวะ ที่สวยงามแต่แฝงไว้ด้วยความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ ตลอดจนทรวดทรงที่สวยงาม กล้ามเนื้อที่สมส่วน ทำให้ท่าผาดโผนที่พวกเขาแสดงออก ดูช่างสวยงาม ง่ายดายนะนี้กระไร แม้กระทั่งลีลาการเล่นที่เสี่ยงภัยบนราวทรงตัวที่มีขนาดความกว้างแค่นี้ดูเหมือนมันช่างง่ายดายนะ

เป็นธรรมชาติและดูสง่างาม ในท่วงท่า และลีลาที่พวกเขาแสดงออก

Nguyen และคณะ (2000) ได้กล่าวว่า “คุณจะไม่พบกับความจริงเลยถ้าคุณไม่ได้ขึ้นไปยืนโพสท่า บนราวทรงตัว หรือได้รับรู้รสชาติของการที่หนังมือที่ด้านฉีกขาดออกมา” นั้นย่อมหมายถึงมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่นักกีฬาโยนนาสติกจะประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เพราะการฝึกซ้อม กว่าจะได้มาซึ่งท่ายากในบางท่าอาจต้องแลกมาด้วยการบาดเจ็บ หรือความเหนื่อยล้า ความเครียด หรืออาจเกิดความท้อแท้ในบางครั้ง

ด้วยพรสวรรค์ ความวิริยะอุตสาหะความพยายาม ความอดทน ความมีวินัยในตัวเอง การอุทิศตน เสียสละเวลา เข้ารับการฝึกซ้อมอย่างหนักกับผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ ความสามารถ มีแผนการฝึกซ้อมที่ดี อีกทั้งยังต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ในการผลักดันให้บุตรหลานของตนเข้า



รับการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ตามแผนการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนวางไว้

ทั้งหมดที่กล่าวมาคือคุณสมบัติและองค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬาเยาวชนนาสติกเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ แต่ทั้งนี้คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่านักกีฬาเยาวชนนาสติกโดยเฉพาะนักกีฬาเยาวชนนาสติกหญิง มีเวลาการเล่นที่สั้น ดังนั้นกีฬาเยาวชนนาสติกจึงเป็นกีฬาที่เด็กๆ จะต้องเริ่มเล่นตั้งแต่อายุยังน้อย และทำการฝึกอย่างหนักไม่น้อยกว่าอาทิตย์ละ 20-40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในโรงฝึก นอกจากนี้ นักกีฬาเยาวชนนาสติก ยังต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความผิดหวัง ความเหนื่อยล้า การบาดเจ็บ ความสำเร็จ ความผิดหวัง ความเบื่อหน่าย และการเลิกเล่นกลางคันก็จะตามมา

อะไรคือปัจจัยที่จะทำให้ให้นักกีฬาเยาวชนนาสติกเดินทางไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ให้นักกีฬาเยาวชนนาสติกต้องเลิกเล่นกลางคัน นี่คือคำถามที่ทุกคนต้องการคำตอบเพราะปัจจัยที่จะทำให้ให้นักกีฬาเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายและประสบความสำเร็จในการแข่งขันคือสุดยอดของความปรารถนาของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ส่วนการเลิกเล่นกลางคันมันคืออุปสรรคในการทำงานที่ยิ่งใหญ่ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแม้กระทั่งผู้ปกครอง และท้าทายความสามารถของทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหา

กีฬาเยาวชนนาสติก ถือว่าเป็นกีฬาที่มีคุณสมบัติเฉพาะตัวของนักกีฬาซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของคนไทยคือ รูปร่างสันทนต์ มีความอดทน วิริยะอุตสาหะ มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยว เป็นคุณสมบัติของนักกีฬาเยาวชนนาสติก ที่ผู้ฝึกสอนจะให้ความสนใจคัดเลือกนำมาฝึกซ้อม แต่อย่างไรก็ตามนักกีฬายูวมนาสติกจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมที่

ส่งผลสู่ความเป็นผู้ชนะเลิศในการแข่งขันระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับชาติ นานาชาติ หรือระดับโลก ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 4 ประการด้วยกันคือ

1. ผู้ฝึกสอน
2. นักกีฬา
3. ผู้ปกครอง
4. การบริหารจัดการที่ดี

ปัจจัยทั้ง 4 ประการนี้จะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อม ในการฝึกนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ นั่นคือวัตถุประสงค์หลักในการฝึกนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ลักษณะความเป็นเลิศของนักกีฬาเป็นอย่างไร Orlick (1900 อ้างถึงใน; นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2546)) กล่าวไว้ว่า ความเป็นเลิศทางการกีฬาคือความรู้สึกพอใจอย่างเต็มเปี่ยมที่เกิดจากประสบการณ์จริงของการแสดงความสามารถ และควบคุมได้ นั้นหมายถึงความรู้สึกต่อผลที่เกิดจากการสถานการณ์การแข่งขัน รับรู้ได้ด้วยความรู้สึกถึงความสามารถของตนที่ได้แสดงออกของตนเองที่ควบคุมได้จริง เป็นความรู้สึกที่นำไปสู่ความสำเร็จ และความสุขในการเล่นกีฬา และเพื่อชีวิตที่ดีกว่า

ความเป็นเลิศจึงอาจเป็นความรู้สึกที่ได้มาจากการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ หรืออาจเป็นความรู้สึกเพียงการได้เล่นกีฬาเพื่อนันทนาการต่างๆ จากกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วไป เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรมนั้นๆ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ และเป็นความสามารถจากการที่เราเป็นคนควบคุมมันเอง

ผู้ฝึกสอน

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในวงการกีฬายูวมนาสติกว่า ผู้ฝึกสอนคือฟันเฟืองสำคัญที่สุดที่ได้ในการที่จะสร้างนักกีฬายูวมนาสติกที่เก่งกล้าสามารถขึ้นมา มีชื่อเสียงประดับวงการกีฬายูวมนาสติก

ไม่ว่าจะเป็นระดับชาติ นานาชาติ หรือระดับโลก ผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อะไรคือบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนยิมนาสติก อะไรคือสิ่งที่ต้องมีในตัวผู้ฝึกสอน ในการฝึกนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จนำไปสู่ความเป็นเลิศ ชนะการแข่งขันในระดับการแข่งขันต่างๆ ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติก ที่จะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมนักกีฬา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความสามารถในเรื่องต่างๆ ซึ่งพอจะกล่าวถึงความรู้ความสามารถในเรื่องต่างๆ ได้ดังนี้ คือ

1. มีความรู้ความสามารถในเรื่องของชีวกลศาสตร์การกีฬาเป็นอย่างดีซึ่งชีวกลศาสตร์ที่ผู้ฝึกสอนยิมนาสติกควรจะต้องมีความรู้ถ่องแท้คือเรื่องของคิเนเมติกส์ (Kinematics) ซึ่งเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยไม่คำนึงถึงแรงได้แก่ ทิศทาง (Path) ตำแหน่ง (Position) ระยะทาง (Displacement) มุม (Angle) ความเร็วเชิงเส้น และเชิงมุม (Linear and Angular Velocity) ความเร่งเชิงเส้นและเชิงมุม (Linear and Angular Acceleration)

2. มีความรู้ทางคิเนติกส์ (Kinetics) ซึ่งเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของแรงที่มีต่อการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวในเชิงกีฬา แรงที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้แก่ แรงดึงดูดของโลก (Gravitational Force) แรงปฏิกิริยา (Ground Reaction Force) แรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งพังผืดและเอ็น (Muscular and Ligament Force) ซึ่งเป็นแรงจากภายนอกที่กระทำต่อร่างกาย

3. มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งจะรวมศาสตร์หลายๆ ศาสตร์เข้าด้วยกันไม่ว่าจะเป็นความรู้เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

โภชนาการการกีฬาและอื่นๆ

4. มีความรู้เรื่องกฎ กติกาการแข่งขันเป็นอย่างดีเพราะในการฝึกสอนนักกีฬา เมื่อนักกีฬามีความสามารถในการเล่นท่าต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้วผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เรื่องกฎ กติกาเป็นอย่างดีย่อมมีความได้เปรียบในการจัดทำชุดแข่งขันให้กับนักกีฬาเพื่อไม่ให้ถูกตัดคะแนนในทางตรงกันข้ามกลับได้คะแนนเพิ่มที่เรียกว่าโบนัส ทำให้นักกีฬาได้เปรียบคู่ต่อสู้ เพิ่มโอกาสในการชนะการแข่งขันให้มากยิ่งขึ้น

5. มีความรู้ในเรื่องของจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของสภาวะจิตใจ เนื่องจากนักกีฬายิมนาสติกจะต้องทุ่มเท กับการฝึกซ้อม บางครั้งมักเกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่นักกีฬาหยุดเล่นกลางคันได้ หากผู้ฝึกสอนมีความรู้เรื่องจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ให้กับนักกีฬาได้ทั้งสถานการณ์ในสนามและนอกสนามแข่งขัน

6. มีความรู้ในเรื่องของการวางแผนการฝึกซ้อม และการคิดค้นแบบฝึกที่ดีสามารถพัฒนาท่าการเล่นของนักกีฬาให้สูงขึ้นไปได้อย่างต่อเนื่อง

7. มีความสามารถในการช่วยเหลือรองรับนักกีฬาในการฝึกท่าใหม่ หรือฝึกท่ายาก เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับนักกีฬาในระหว่างฝึกซ้อม

8. ความสามารถในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมประจำวันและหลังการแข่งขัน

9. การวางแผนพัฒนานักกีฬาให้เป็นไปตามพัฒนาการและความสามารถของนักกีฬา มีความสามารถในการเลือกท่าการเล่นเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถ และคุณลักษณะของนักกีฬาแต่ละคน

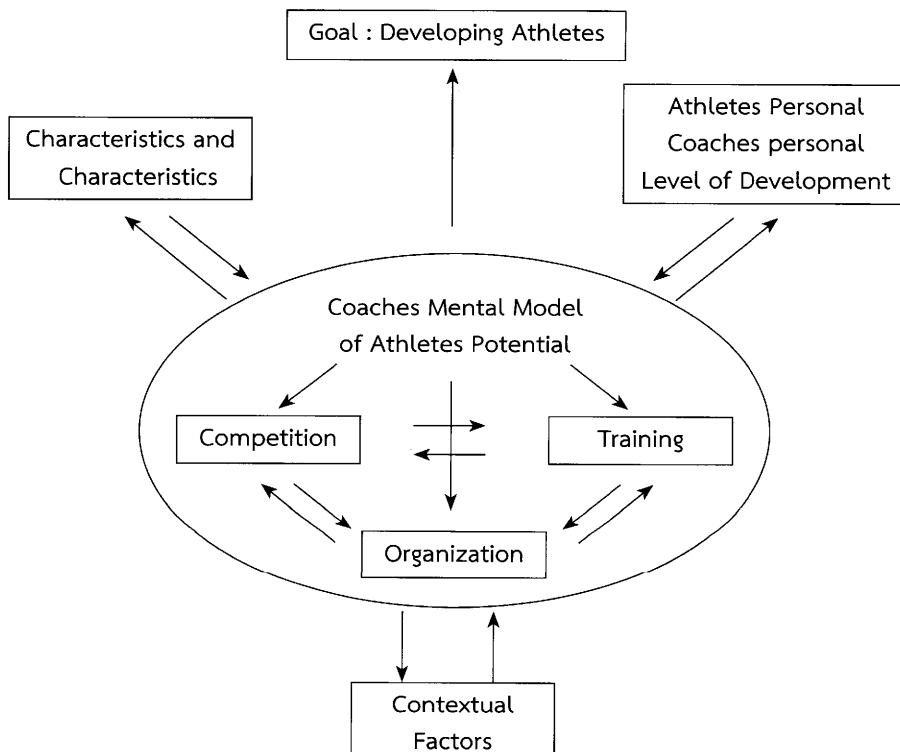
นักกีฬา

นักกีฬายิมนาสติกเปรียบเสมือนวัตถุดิบที่ล้ำค่า หากนำเข้ามาสู่กระบวนการผลิตที่ดีย่อมจะทำให้วัตถุนั้นทรงคุณค่ามากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ที่willคัดเลือกวัตถุดิบมาเข้าสู่กระบวนการผลิตได้เป็นอย่างดีคือผู้ฝึกสอน ซึ่งคุณลักษณะของนักกีฬายิมนาสติกที่จะประสบความสำเร็จสู่ความเป็นเลิศได้จะต้องมีคุณลักษณะดังนี้ คือ

1. รูปร่างที่เหมาะสม เป็นไปตามคุณลักษณะของกีฬาได้แก่รูปร่างสันทัดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในขณะเดียวกันมีความยืดหยุ่นสูง
2. มีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ย่อมนย่อต่ออุปสรรค มีความกล้าไม่กลัวความสูง
3. มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นที่จะประสบ

ความสำเร็จ อดทนต่อความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้าจากการที่ต้องฝึกอย่างหนัก ความผิดหวังความเบื่อหน่าย

4. ประพฤติ ปฏิบัติตัวอยู่ในระเบียบวินัย ฝึกซ้อมตามแผนการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนวางแผนให้
5. อ่อนน้อมถ่อมตน ความสุภาพเรียบร้อย มีสัมมาคารวะ
6. มีสมาธิ สามารถควบคุมตัวเองได้ตามความต้องการในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
7. การตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ในการฝึกซ้อม นักกีฬาจะต้องตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพื่อนำทางไปสู่ความเป็นเลิศและนั่นคือความสำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมายและพอสรุปเป้าหมายเป็นรูปแบบ ได้ดังนี้



อ้างอิงจาก Leeds, (2009)

ผู้ปกครอง

เป็นที่ยอมรับว่าผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการฝึกนักกีฬายิมนาสติกเพื่อความเป็นเลิศ เพราะผู้ปกครองคือผู้ที่เป็นแรงสนับสนุนในทุกส่วน สิ่งที่ผู้ปกครองจะต้องดำเนินการเพื่อพัฒนานักกีฬายิมนาสติกสู่ความเป็นเลิศจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. อำนวยความสะดวกให้กับเด็กในปกครองในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการรับ-ส่ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ของใช้สำหรับการฝึก การจัดเตรียมอาหาร ตลอดจนการให้บริการความสะดวกทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. สร้างแรงจูงใจให้แก่บุตรหลาน ให้มีความชอบ ความสนใจในกีฬายิมนาสติก อาจด้วยการปลุกฝังจากการดู การชมการแข่งขันเพื่อให้เกิดความชอบ โดยที่ผู้ปกครองต้องไม่บังคับให้เด็กชอบ
3. ผู้ปกครองจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้จิตวิทยากับเด็กในกรณีที่ท้อแท้ เพื่อบำเหนี่ยผู้ปกครองจะเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ชักนำให้เด็กกลับสู่ความคิดที่ดี การกระทำที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การสร้างแรงจูงใจให้กับเด็กอาจเป็นรางวัลในบางครั้ง หรือแม้กระทั่งต้องมีการบังคับเด็กเพื่อให้เด็กให้ความร่วมมือในการฝึกซ้อม ผู้ปกครองจะมีบทบาทสำคัญ เป็นอย่างมาก ในการกระตุ้นให้เด็กเกิดความชอบ หรือไม่ชอบ เพราะในการฝึกเบื้องต้นจะเป็นการเตรียมร่างกายเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายเนื่องจากความเจ็บปวดที่ได้รับจากการเตรียมร่างกาย หรือแม้กระทั่งการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมทั่วไป โดยเฉพาะท่าที่มีความยากระดับสูง
4. เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกสอนได้ทำหน้าที่ในการฝึกอย่างเต็มความรู้ความสามารถไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ให้อิสระในการทำงานของผู้ฝึกสอน

การบริหารจัดการที่ดี

ในส่วนการบริหารจัดการจะขอกกล่าวถึงการบริหารจัดการในส่วนของหน่วยงานที่มีความรับผิดชอบโดยตรงที่จะมีส่วนในการที่จะผลักดันนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ในที่นี้ได้แก่สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ที่จะต้องดำเนินการต่อไปนี้ คือ

1. จัดทำแผนกลยุทธ์ในการให้การสนับสนุนตลอดจนวางแผนการดำเนินการให้เป็นไปอย่างมีระบบ มีแผนกลยุทธ์และตัวชี้วัดที่นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม
 2. ให้การสนับสนุนสมาชิกสโมสรในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า วัสดุอุปกรณ์ในการฝึก จัดการฝึกอบรมผู้ฝึกสอน เพื่อยกระดับความรู้ความสามารถให้กับผู้ฝึกสอน
 3. จัดให้มีการแข่งขันในส่วนภูมิภาคให้มาก เพื่อเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันให้มากที่สุดเพื่อพัฒนาฝีมือ และสร้างเสริมประสบการณ์ในการแข่งขัน
 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกสโมสรได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการงานในทุกด้านของสมาคม เพื่อจะได้รับรู้ปัญหาและความต้องการของสมาชิกอย่างแท้จริง
 5. จัดระบบการคัดเลือกและการเก็บตัวฝึกซ้อมของนักกีฬาให้มีมาตรฐานและมีคุณภาพ
- สรุปได้ว่าการฝึกนักกีฬายิมนาสติกเพื่อความเป็นเลิศนั้น ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือร่วมใจกัน โดยมีแผนกลยุทธ์ เป็นเครื่องนำทางสู่ความสำเร็จ มีตัวชี้วัดความสำเร็จเป็นเป้าหมาย ซึ่งปัจจัยที่จะสามารถสร้างความเป็นเลิศในทางกีฬาได้ยังมีปัจจัยสำคัญซึ่งสามารถส่งผลต่อการฝึกอีกหลายประการ ได้แก่

1. บุคลิกภาพทางการกีฬา บุคลิกทางการกีฬาเป็นพฤติกรรมเฉพาะ หรือตัวชี้บ่งให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของนักกีฬาประเภทนั้นๆ เช่น บุคลิกภาพของนักมวยต้องรูปร่างกำยำ กล้ามเนื้อเป็นมัดๆ บุคลิกภาพของนักกีฬายิมนาสติกคือ ลำสัน แข็งแรง ความอ่อนตัวสูงมีความสามารถในการหลอตัวกลางอากาศสูง เป็นต้น

2. การประสบการณ์ความสำเร็จ นักกีฬาที่ได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ ไม่ว่าจะจากการฝึกซ้อมหรือจากการแข่งขันย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความฮึกเหิม มีกำลังใจ และที่สำคัญคือความมั่นใจโดยเฉพาะประสบการณ์ความสำเร็จจากการแข่งขัน จะสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

3. พรสวรรค์ของตัวนักกีฬาและขีดความสามารถทางสมอง ซึ่งเราไม่สามารถทำให้เกิดกับนักกีฬาได้เป็นสิ่งที่ติดตัวนักกีฬาอยู่แล้ว

4. ผลหรือข้อมูลย้อนกลับ ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นข้อมูลย้อนกลับในขณะที่ฝึกซ้อมหรือข้อมูลย้อนกลับจากการแข่งขัน เพราะข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงผลการปฏิบัติของตนเอง เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่องนำไปสู่การพัฒนาอย่างแท้จริง

5. การฝึกทักษะ จิตวิทยาการกีฬา รูปแบบการฝึกทักษะของโค้ชเพื่อที่จะทำให้นักกีฬาเกิดทำใหม่ขึ้นมาในแต่ละอุปกรณ์ โค้ชจะต้องมีความรู้ และสามารถออกแบบการฝึกในแต่ละทักษะเพื่อนำไปสู่ทำการเล่นที่จะทำให้เด็กมีความรู้สึกได้ถึงขั้นตอนการฝึกและสามารถเล่นทำนั้นได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ นอกจากนั้นจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องใช้ในการฝึกและการแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการกระตุ้นนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นใน

ขณะฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

6. โอกาสในการเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ของนักกีฬา

นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยที่จะช่วยจัดอุปสรรคของความเป็นเลิศ ในทางกีฬา ซึ่งปัจจัยนี้จะช่วยให้การฝึกกีฬา และการแข่งขันประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีซึ่งได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุมความเครียด ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้จากสภาพการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะในการแข่งขันสามารถเกิดขึ้นได้และมีผลต่อการแข่งขันเป็นอย่างยิ่ง นักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมความเครียดของตัวเองได้ ยิ่งสามารถทำให้สภาพจิตใจ เป็นปกติระงับความวิตกกังวลได้เร็วเท่าไร ย่อมมีผลต่อการแข่งขันมากเท่านั้น ซึ่งในเรื่องนี้ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาจะมีส่วนช่วยนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก

2. การทำงานเป็นทีม ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันยิมนาสติก จะมีธรรมชาติของการทำงานเป็นทีมที่คล้ายคลึงกันกับกีฬาประเภทต่างๆ ผู้ฝึกสอนยิมนาสติกในหนึ่งทีมจำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถหลากหลายมาทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะนำนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่นทีมยิมนาสติกหญิงอย่างน้อยจะต้องมีผู้ฝึกสอนสามคนคือ ผู้ฝึกสอนที่รับผิดชอบเรื่องการสร้างสมรรถภาพนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่รับผิดชอบท่าผาดโผน ผู้ฝึกสอนที่รับผิดชอบเรื่องดนตรีในการเล่นบนอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ เป็นต้น

3. กลวิธีในการคิดที่เหมาะสม ในที่นี้หมายถึงการคิดในการวางแผนการฝึกซ้อมที่เหมาะสม โดยดูจากความถนัดของแต่ละบุคคล ซึ่งความถนัดของนักกีฬาแต่ละคนย่อมแตกต่างกันเช่น บางคนถนัด

เล่นท่าความแข็งแรง บางคนถนัดท่าผาดโผน ผู้ฝึกสอนต้องมีกลวิธีในการคิดสร้างท่าที่เหมาะสมกับนักกีฬา

จากอดีตที่ผ่านมาในการแข่งขันซีเกมส์ กีฬายิมนาสติกถือได้ว่าเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่สามารถสร้างชื่อเสียง และเหรียญทองให้กับกองทัพนักกีฬาไทยได้อย่างเป็นกอบเป็นกำ แต่ในช่วงสองปีที่ผ่านมาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติที่จังหวัดอุดรดิตถ์ และกีฬาแห่งชาติที่จังหวัดขอนแก่นได้เกิดเหตุการณ์ที่ส่อให้เห็นถึงอนาคตที่น่าเป็นห่วงของวงการกีฬายิมนาสติกของไทย นั่นคือไม่มีการแข่งขันกีฬายิมนาสติกชายในประเภททีมรวมอุปกรณ์ เนื่องจากภาคต่างๆไม่มีนักกีฬายิมนาสติก มีผลให้ทีมที่ส่ง

แข่งขันไม่ครบตามข้อกำหนดของการกีฬาแห่งประเทศไทย ทำให้ไม่สามารถจัดการแข่งขันประเภททีมชายได้ แต่ยังจัดการแข่งขันประเภทเดี่ยวรวมอุปกรณ์ ซึ่งภาคต่างๆ สามารถส่งนักกีฬาประเภทเดี่ยวรวมอุปกรณ์ได้ ภาคละไม่เกินสองคน ทำให้จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันมีจำนวนเพียงสิบแปดคนเท่านั้น และยังมีนักกีฬาอีกจำนวนหนึ่งที่เตรียมความพร้อมมาอย่างเต็มที่แต่ไม่อาจลงแข่งขันได้ ถึงเวลาหรือยังที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายจะต้องหันมาให้การสนับสนุน อย่างจริงจังเพื่อให้กีฬานี้อยู่คู่คนไทยและทำชื่อเสียงให้กับประเทศชาติต่อไปเหมือนอดีตที่เคยยิ่งใหญ่ในกีฬาซีเกมส์

เอกสารอ้างอิง

- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2546). ปัจจัยความเป็นเลิศทางการกีฬา. สารยิมนาสติก, (ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2546).
- สุวัตร สิทธิหล่อ. (2546). ชีวกลศาสตร์การกีฬา. สารยิมนาสติก, (ปีที่ 2 ฉบับที่ 6-7 มิถุนายน 2546).
- Leeds, Svetlana. (2009). Raising the Well Agjusted Gymnast : A Manual of Gymnastic Coach. Massachusetts School of Professional Psychology.
- Nguyen, Mina Thanh, Van Dinh. (2000) Coaching Gymnastic Successfully : A Strategies Manual for Coach, Gymnasts, and Parents. ProQuest Dissertations and Theses. (PQDT) n/a.