

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรือง มีความก้าวหน้าและมีความมั่นคงท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการปกครองนั้น สิ่งสำคัญประการแรกที่จะต้องพัฒนาก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือการพัฒนาคนในชาติให้มีคุณภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาควบคู่ไปกับการมีคุณธรรมและจริยธรรม เพราะว่ามนุษย์เป็นผู้มีสติปัญญา มีพลังความคิดที่สามารถกำหนด ควบคุม พัฒนา เปลี่ยนแปลงและปรับปรุงทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในปัจจุบันมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ที่มุ่งพัฒนาคนในชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคนให้มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดีได้ ซึ่งตรงกับวัตถุประสงค์ของแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540-2544 ที่มุ่งเน้นพัฒนาคนในชาติให้มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ มีวินัยต่อตนเอง มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณธรรมและจริยธรรม อันจะเป็นแนวทางของการอยู่ร่วมกันในสังคมภายใต้ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขได้อย่างเป็นสุข ซึ่งปัจจุบันการกีฬาได้มีการนำเอาหลักวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาใช้อย่างกว้างขวาง เพื่อนำมาพัฒนากีฬาของชาติ ที่มุ่งจะผลิตนักกีฬาที่มีทักษะ ความรู้ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี เพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาและนักกีฬาอาชีพได้ จนสามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับนานาชาติประเทศและประสบความสำเร็จได้ในอนาคต อันจะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงมาตรฐานทางด้านร่างกายและจิตใจของคนในชาติ บ่งบอกถึงความรัก ความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและความรักชาติ

อีกทั้งยังเป็นการทำชื่อเสียง และช่วยสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้เจริญรุ่งเรืองให้กับประเทศ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2541)

การพัฒนานักกีฬาให้มีคุณภาพ อันจะก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาและนักกีฬาอาชีพได้นั้น ใ่ว่านักกีฬาจะมีเฉพาะทักษะ ความรู้ ความสามารถ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ กลยุทธ์และประสบการณ์ ตลอดจนการนำเอาวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้ ก็ไม่สามารถพัฒนานักกีฬาไปสู่เป้าหมายสูงสุดได้ ถ้านักกีฬายังขาดวินัยในตนเองและวินัยในทีม (สมบัติ, 2542: 215) เพราะนักกีฬาที่ขาดวินัยในตนเองและวินัยในทีม จะไม่สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในกรอบระเบียบ กฎ กติกา และข้อบังคับของสังคมส่วนรวมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้นักกีฬาประพฤติปฏิบัติตนออกจากแนวทางการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่ดีที่จะนำไปสู่เป้าหมายทางการกีฬาที่ตนเองได้ตั้งไว้ และเจริญ (2545: 29) ยังกล่าวไว้ว่า การฝึกซ้อมที่ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอจะส่งผลให้สภาพร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความหนักหรือความกดดันในการฝึกและการแข่งขันได้อย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดทักษะความชำนาญและความสามารถในการเล่นกีฬาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป วินัยในการฝึกซ้อมกีฬาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ในการพัฒนานักกีฬาให้เป็นผู้มีประสิทธิภาพได้อย่างสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับสุรพล (2531: 11) ที่กล่าวว่า การที่จะพัฒนานักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น ควรปลูกฝังให้นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความตั้งใจและสมาธิในการฝึกซ้อม มีความสามัคคีในทีม เชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวก็คือ ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และเจริญ (2545: 29) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา จะรู้จักฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกต้องเหมาะสมกับสมรรถภาพของตนเอง จะมีโอกาสประสบความสำเร็จและสามารถแสดงศักยภาพในการแข่งขันกีฬาได้เท่า ๆ กับนักกีฬาที่มีพรสวรรค์แต่ขาดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาทักษะ ความสามารถ สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ รวมทั้งเทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการแข่งขันให้แก่ นักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นแนวทางพื้นฐานให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาและนักกีฬาอาชีพได้อย่างยั่งยืน

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาให้พียงมีแก่นักกีฬา โดยใช้วิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญในการปรับพฤติกรรมของบุคคล ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามที่ตนเองได้ตั้งพฤติกรรมเป้าหมายเอาไว้ หรือเป็น

กระบวนการควบคุมความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ดำเนินไปตามแนวทางที่มุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ตนเองตั้งไว้อย่างเป็นระบบ (Schunk, 1991)

การกำกับตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่น่าสนใจ ที่จะช่วยให้นักกีฬามีความรู้และฝึกการกำกับตนเองในเรื่องการฝึกซ้อมกีฬา เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นกระบวนการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้มุ่งไปสู่เป้าหมายตามที่วางไว้ ซึ่งนภาพร (2545: 28) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ดังนั้น นักกีฬาสามารถมีการควบคุมกำกับตนเองให้อยู่ในกฎ กติกา ระเบียบ และข้อบังคับในการฝึกซ้อมกีฬาได้เป็นอย่างดี ตลอดจนรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยง บังคับและควบคุมพฤติกรรมตนเองมิให้ปฏิบัติออกจากกรอบประเพณีที่ดีงามของสังคม และยังเป็นการป้องกันอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ให้มาขวางกั้นการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี อันจะเป็นหนทางการนำไปสู่ความสำเร็จ ความเป็นเลิศทางการกีฬาและนักกีฬาอาชีพได้ในอนาคต

ผู้วิจัยจึงสนใจนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี เพราะเป็นโรงเรียนที่มุ่งเน้นพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ควบคู่กับการมีคุณธรรมและจริยธรรม และเนื่องจากผู้วิจัยเป็นศิษย์เก่าของโรงเรียน จึงมีจุดประสงค์ที่จะเข้าไปส่งเสริมและพัฒนาทางการกีฬาของโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น จึงเข้าไปศึกษาและสำรวจสภาพปัญหาของโรงเรียน โดยการสัมภาษณ์อาจารย์บรรพต บุญชู ซึ่งเป็นผู้ช่วยฝ่ายวิชาการและอาจารย์ณัฐพล แสงอร่าม เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน พบว่า จากสถิติของนักกีฬาที่ถูกประเมินออกจากการเป็นนักเรียนของโรงเรียนในปี พ.ศ. 2547 มีจำนวน 58 คน และในปี พ.ศ. 2548 มีจำนวน 36 คน สาเหตุหลักที่นักกีฬาถูกคัดออกจากโรงเรียนเพราะขาดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ และสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้พัฒนาการในการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพด้อยลง โดยเฉพาะนักกีฬาประเภททีมที่อยู่ในช่วงอายุ 12- 15 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีอารมณ์รุนแรง มีความอยากรู้ อยากลองและชอบความเป็นอิสระ (ฉวีวรรณ, 2527: 85-86) ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจในการควบคุมการกระทำของตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา จนส่งผลเสียต่อการ

เล่นกีฬาของตนเองและส่งผลกระทบต่อการเล่นของเพื่อน ๆ นักกีฬาในทีมและความสำเร็จของทีม จนเป็นเหตุให้ถูกประณามออกจากโรงเรียนเพราะมีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์ที่โรงเรียนตั้งไว้

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกำกับตนเอง และฝึกให้นักกีฬารู้จักการกำกับและควบคุม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ให้อยู่ในกฎ ระเบียบและข้อบังคับในการฝึกซ้อม กีฬาจนเกิดเป็นความเคยชิน ไม่ต้องมีใครมาคอยกำหนดควบคุม เพราะการกำหนดควบคุมจากภายนอกไม่สามารถทำให้พฤติกรรมของบุคคลคงอยู่ได้นานเหมือนกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจาก ภายในของบุคคล ฉะนั้น การฝึกให้นักกีฬารู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในวินัยของการ ฝึกซ้อมกีฬา เป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีต่อการเล่นกีฬาตั้งแต่เด็ก เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการ พัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและจิตใจให้เป็นผู้มีศักยภาพ เพียบพร้อม ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม และที่สำคัญยังเป็นเกราะป้องกันตนเองมิให้ถูกประณามออกจาก การเป็นนักเรียนของโรงเรียนกีฬา มีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ นักกีฬาทีมชาติ นักกีฬาอาชีพ และก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ จนสามารถสร้างชื่อเสียง เศรษฐกิจให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดย

1. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
2. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
3. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

4. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

5. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการกำกับตนเองที่สามารถพัฒนาการกำกับพฤติกรรมวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 - 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และสามารถนำไปพัฒนาการกำกับตนเองให้กับนักกีฬาประเภททีมคนอื่น ๆ ที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกันของโรงเรียนได้

2. นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้รับความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์การฝึกการกำกับหรือควบคุมตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในกฎกติกาและระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับโค้ช นักจิตวิทยาการกีฬา หรือนักวิจัยที่มีความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาและนักกีฬาประเภทเดี่ยว หรือประเภททีมในช่วงวัยต่าง ๆ ได้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัยคือ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12- 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
ตัวแปรที่ศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง

ตัวแปรตาม คือ

1. คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา
2. คะแนนการกำกับตนเอง

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งนักกีฬาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งนักกีฬากลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นจำนวน 13 ครั้ง สำหรับนักกีฬากลุ่มควบคุมยังคงฝึกซ้อมกีฬาทุกวันตามปกติ จึงไม่สามารถควบคุมตัวแปรเกินที่อาจส่งผลต่อตัวแปรตามได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการกำกับตนเอง (Self-regulation Program) หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 13 กิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่ 1-3 เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง และการประเมินพฤติกรรมตนเอง กิจกรรมที่ 4-12 เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและการรู้จักนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา และกิจกรรมที่ 13 เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและการประเมินโปรแกรมการกำกับตนเอง

นักกีฬาประเภททีม หมายถึง นักกีฬาที่มีจำนวนผู้เล่นในทีมมากกว่า 2 คนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม หมายถึง การรู้จักบังคับ กำกับควบคุมการกระทำ การแสดงออกและพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกของตนเองให้อยู่ใน กฎระเบียบ กติกา และข้อบังคับของการฝึกซ้อมกีฬาประเภททีม อันได้แก่

ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง นักกีฬารู้จักหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย รู้จักฐานะ บทบาทความรับผิดชอบของตนเองในขณะนั้น ๆ สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ปฏิบัติไปตามบทบาทหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ รวมถึงการตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม มีความรับผิดชอบต่อตนเองในการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อมกีฬา ตลอดจนนำอุปกรณ์กีฬาของตนเองไปฝึกซ้อมด้วยทุกครั้ง

การแต่งกาย หมายถึง นักกีฬาใส่เสื้อ กางเกง ถุงเท้าสีเดียวกัน ใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาและการแต่งกายต้องสะอาดเรียบร้อย

ความมุ่งมั่น หมายถึง นักกีฬามีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร ทุ่มเทเสียสละอดทน และเพียรพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคที่มีความยุ่งยากต่อการฝึกซ้อมกีฬาที่หนัก โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากและฝึกซ้อมเต็มเวลาที่กำหนดไว้

ความตั้งใจ หมายถึง นักกีฬามีจิตใจจดจ่อ อยู่กับการฝึกซ้อมกีฬาตลอดเวลา ให้ความสนใจและตั้งใจฟังขณะที่ผู้ฝึกสอนกำลังอธิบายและสาธิตการเล่นกีฬา ไม่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการฝึกซ้อม

การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน หมายถึง นักกีฬามีความรัก เคารพ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬาอย่างเคร่งครัด

การควบคุมอารมณ์ หมายถึง นักกีฬาสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจขณะทำการฝึกซ้อมกีฬาได้เป็นอย่างดี

ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง หมายถึง นักกีฬามีการแสดงออกในลักษณะของการประพฤติปฏิบัติที่เชื่อตรงต่อความเป็นจริงตามสถานการณ์ของการฝึกซ้อมกีฬาทั้งก่อนหน้าและหลังผู้ฝึกสอน ทั้งทางกาย วาจาและใจ โดยยึดถือปฏิบัติตามแนวทางที่พึงงาม และตรงตามเป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวันตามที่ผู้ฝึกสอนได้กำหนดไว้

ความสามัคคี หมายถึง นักกีฬารู้จักสิทธิอำนาจของตนและผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะและการให้อภัย มีความเสียสละและการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อเพื่อนนักกีฬาคู่แข่ง และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตลอดจนไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง เพื่อนนักกีฬาร่วมทีมและผู้ฝึกสอนไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายและทางวาจา