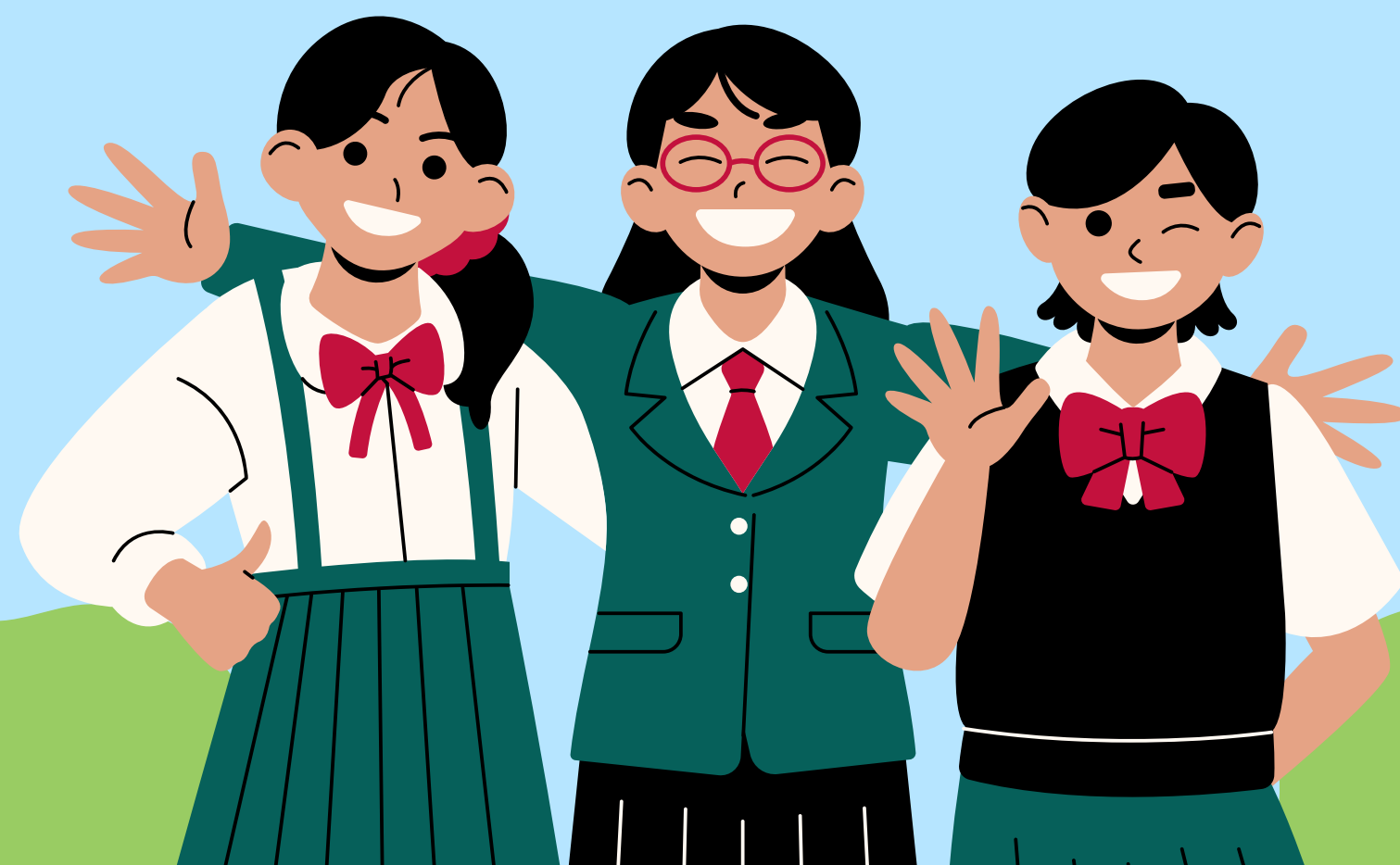


# การสร้างแรงจูงใจ ในกิจกรรมทางกาย



# ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) มีรากศัพท์มาจากคำว่า “มูวีรี” เป็นภาษาลาติน แปลว่าการเคลื่อนไหว ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้ความต้องการของมนุษย์ ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย

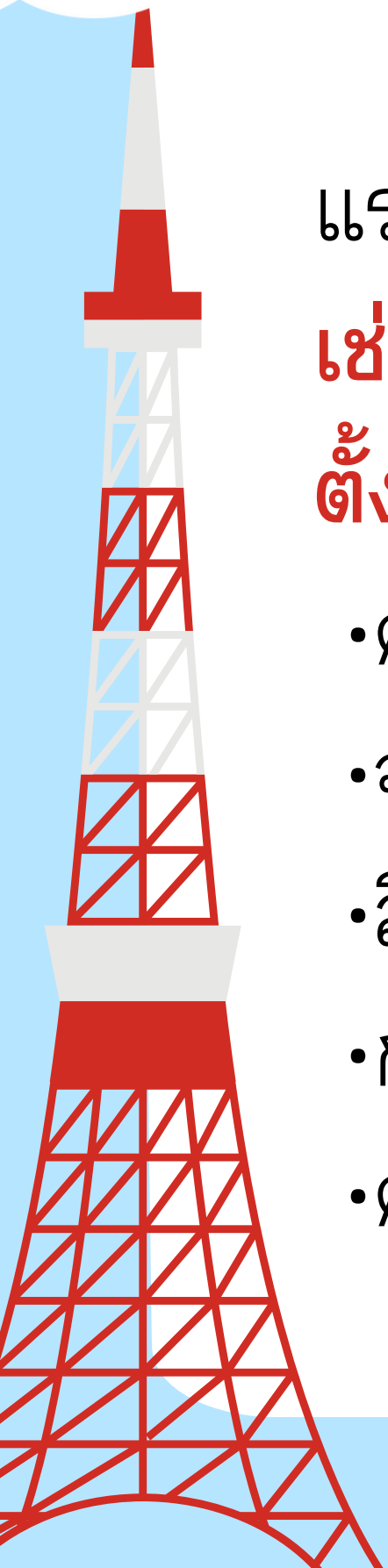


# ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

เช่น ในการฝึกซ้อมกีฬาผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความ  
ตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติมีดังนี้

- ความสนใจ (Interest)
- จุดมุ่งหมาย (Objective)
- สิ่งล่อใจ (Incentives)
- การทดสอบ (Test)
- ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress)



# ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ

แรงจูงใจขั้นพื้นฐานแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

**แรงจูงใจภายนอก (External motivation)** เป็นสิ่งผลักดันภายนอกตัวบุคคลที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจจะเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศชื่อเสียง คำชม หรือยกย่อง

**แรงจูงใจภายใน (Intrinsic)** สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการเรียนรู้หรือแสวงหาบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง โดยมีต้องให้บุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น พนักงานตั้งใจทำงานด้วยความรู้สึกใฝ่ดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะถูกบิดามารดาบังคับ





# วิธีการสร้างแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย

## 1.) มีเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายเพื่อให้ร่างกายฟิตอยู่เสมอเป็นเรื่องดี แต่ควรตั้งเป้าหมายให้เหมาะสม ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จรวมถึงระบุเวลาในการขับเคลื่อนแผนนั้นให้เป็นจริง

**เช่น ต้องการลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ใน 2 เดือน**

**ต้องการลดค่าคลอเลสเตอรอลให้ต่ำกว่า 200 ใน 6 เดือน**





## 2.) ควรกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้

การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและสามารถทำได้จริงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะหากเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่ไกลเกินเอื้อม ยากที่จะทำได้สำเร็จ จะทำให้รู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ในระหว่างที่ทำตามเป้าหมายนั้นอาจพบเจอหลายอย่างที่ยันทอน ซึ่งการไปถึงความสำเร็จนั้นอาจจะยากแต่ความยากนั้นคือหนึ่งในปัจจัยที่ขาดไม่ได้สำหรับการการสร้างแรงกระตุ้นให้กับตัวเอง



### 3.) ออกกำลังกายกับเพื่อน

การมีแรงกดดันจากเพื่อนนั้นเป็นแรงขับเคลื่อนที่ดี เพราะหลายคนมักไม่ยอมทำให้เพื่อนผิดหวัง แม้ว่าจะอยากหนีการออกกำลังกาย แต่เมื่อตอบตกลงไปเข้าฟิตเนสหรือไปวิ่งด้วยกันแล้ว เหมือนเป็นคำสัญญาที่เราต้องรักษาไว้





#### 4.) เกาะติดกระแสนับวอก

กระแสนับวอกมีพลังส่งถึงกันเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงควรอยู่ท่ามกลางกลุ่มคนที่กระตือรือร้นที่จะรักษาสุขภาพและฟิตร่างกายอยู่เสมอ เมื่อได้รับกระแสนับวอกไปซักระยะจะทำให้มีพฤติกรรมตามกลุ่มคนนั้นๆ

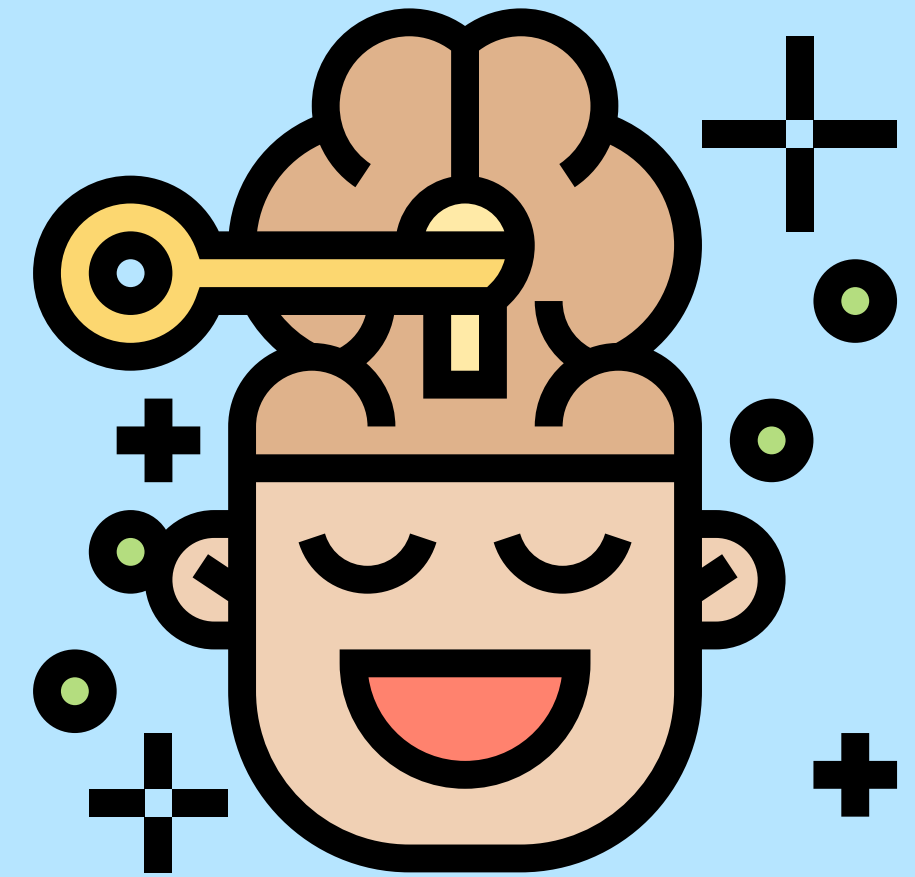


#### 5.) แข่งขันท้าทายกัน

เปลี่ยนการออกกำลังกายธรรมดาให้กลายเป็นการแข่งขัน หรือท้าทาย ไม่ว่าจะเป็นการท้าทายกับเพื่อนหรือตัวเอง อาจจะมีรางวัลหรือแค่ความสนใจ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

## 6.) เปลี่ยนความคิดเรื่องการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ควรเป็นสิ่งที่จะทำให้ท้อเมื่อมีเวลา แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของกิจวัตรประจำ สัปดาห์ ลองระบุให้ชัดเจนในตารางเวลาส่วนตัว เพื่อ กันไม่ให้กิจกรรมอื่นๆ เบียดหายไป



## 7.) ให้รางวัลกับตัวเอง

รางวัลเป็นสิ่งที่ช่วยจูงใจได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ออกกำลังกาย ลองคิดดูว่าจะให้รางวัลอะไรแก่ตนเองเมื่อทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นรองเท้าวิ่งคู่ใหม่ หรือการไปเที่ยว เพื่อ จูงใจให้เราไปถึงเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

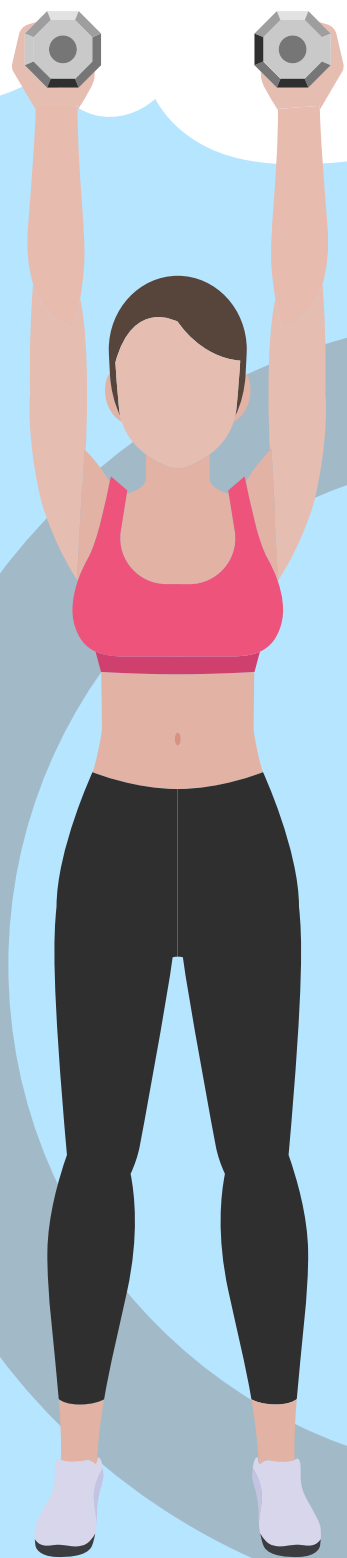


## 8.) ขอสามคำหลังออกกำลังกาย

ลองนียามสั้นๆ แบบสามคำที่สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกหลังได้ออกกำลังกายเพื่อเอาไว้อ่านในภายหลัง วันไหนที่ไม่รู้สึกอยากออกกำลังกายให้ลองหยิบออกมาอ่าน อารมณ์และความรู้สึกดีๆ เหล่านั้นก็จะกลับมา

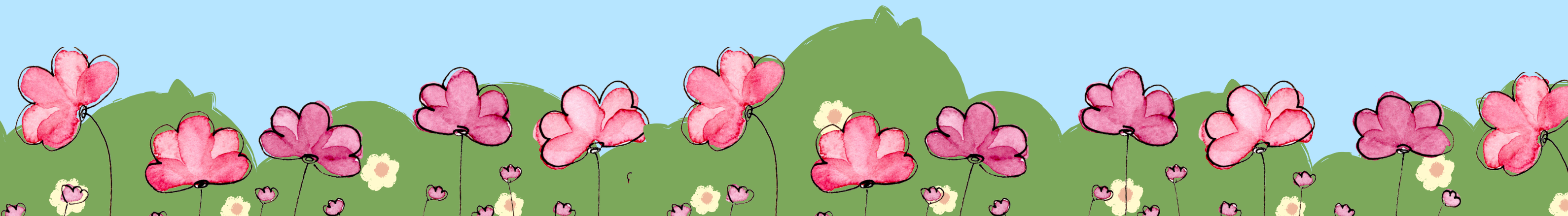
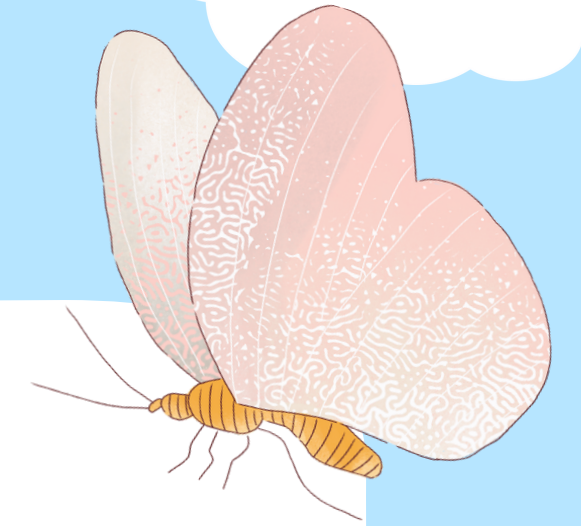
## 9.) แต่งตัวพร้อมไว้

ลองสวมชุดออกกำลังกายไว้และดูว่ารู้สึกอย่างไร เป็นไปได้ว่าอาจรู้สึกประดักประเดิดถ้าไม่ลงมือออกกำลังกายจริงๆ ทั้งที่แต่งตัวพร้อมแล้วอย่างไรก็ดี แค่วิ่งในระยะทางแค่สั้นๆ ก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว



## 10.) เพิ่มความสุนทรีย์

การตื่นเช้าขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยเพื่อออกไปวิ่งช่วงพระอาทิตย์ขึ้น จะทำให้รู้สึกสุขยิ่งกว่าเดิม หรือลองเลือกเส้นทางปั่นจักรยานผ่านทุ่งดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน เป็นตัวอย่างง่ายๆ ที่ทำให้เราไม่จืดจ่ออยู่กับ การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่กำลังอึดอ้อมกับบรรยากาศ และความสุนทรีย์ทางธรรมชาติด้วย





## 11.) ติดตามความก้าวหน้า

การติดตามความก้าวหน้าของตนเองช่วยให้ไปได้ไกลยิ่งขึ้น  
วิธีติดตามความก้าวหน้านั้นมีมากมาย เช่น ใช้แอปพลิเคชันติดตาม  
การออกกำลังกาย การจดบันทึกภาระทางหรือจำนวนครั้งที่ทำได้  
ในแต่ละวัน การบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น



# สมาชิกในกลุ่ม

- |                    |               |           |                   |             |           |
|--------------------|---------------|-----------|-------------------|-------------|-----------|
| • นางสาวพัทธนันท์  | มุลจันทร์     | เลขที่5   | • นางสาวนัมัสสา   | กุลชาติ     | เลขที่115 |
| • นางสาววดินญา     | สุเพียร       | เลขที่6   | • นางสาวปิ่นฉัตร  | เคล้ำจันทร์ | เลขที่119 |
| • นางสาวสุภาวดี    | วิชาเกรียงไกร | เลขที่7   | • นางสาวพิมพฤดี   | แช่ลี       | เลขที่120 |
| • นางสาวอนุสรณ์    | พลชนะ         | เลขที่8   | • นางสาวภัทรสรียา | พาเหม       | เลขที่121 |
| • นางสาวกมลชนก     | สิงห์สมบูรณ์  | เลขที่49  | • นางสาวภาณุพงษ์  | อุระภา      | เลขที่122 |
| • นายธรากร         | ระดาชัย       | เลขที่51  | • นางสาวมานฟ้า    | บามา        | เลขที่123 |
| • นายรัฐพล         | ลิมปพฤกษ์     | เลขที่88  | • นางสาวเมธาวี    | โสภาค       | เลขที่125 |
| • นางสาวกานต์พิชชา | พงษ์วชิรินทร์ | เลขที่109 | • นางสาววรรณ      | อ้วเถา      | เลขที่126 |
| • นางสาวเขมจิรา    | สุชาติพงษ์    | เลขที่110 | • นางสาววิรัชชนก  | สาระกุล     | เลขที่127 |
| • นายธนกฤต         | ปอยเกิด       | เลขที่113 | • นางสาวสิริกกร   | สิทธิไตรเดช | เลขที่129 |
| • นายธรรนาทร       | สุขะ          | เลขที่114 | • นางสาวหฤทัย     | พนารินทร์   | เลขที่130 |

Thank you  
for playing!

See you next time!

