โครงการทุนสนับสนุนการจัดทำตำราและหนังสือ
สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

BASIC IMAGERY IN SPORT AND EXERCISE

จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น

ศศิมา พกุลานนท์

BASIC IMAGERY IN SPORT AND EXERCISE

จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น

ตัวอย่าง

ศศิมา พกุลานนท์

โครงการทุนสนับสนุนการจัดทำตำราและหนังสือ
สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ชื่อหนังสือ	จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น Basic Imagery in Sport and Exercise
ผู้แต่ง	ศศิมา พกุลานนท์
พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2568 จำนวน 5,000 เล่ม
ISBN (e-book)	978-616-470-103-8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ศศิมา พกุลานนท์.
จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น = Basic imagery in sport and exercise.-- เชียงราย : สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, 2568.
120 หน้า.
1. กีฬา. 2. การออกกำลังกาย. I. ชื่อเรื่อง.
796
ISBN 978-616-470-103-8

ผู้จัดพิมพ์	โครงการทุนสนับสนุนการจัดทำตำราและหนังสือ สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100 โทรศัพท์: 0 5391 7897 ต่อ 8080 อีเมล: mlii@mfu.ac.th เว็บไซต์: mlii.mfu.ac.th
ผู้จัดจำหน่าย	บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ออกแบบปก	นางสาวผกากรอง ปันทะนัน
จัดรูปเล่ม	นางสาวรุ่งอรุณ รุ่งรัตนกาล
ราคา	270 บาท

หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

คำนำ

ในปัจจุบันนี้องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาทางการกีฬาได้เติบโตอย่างก้าวกระโดด และจะเห็นได้ว่านักกีฬาไทยมีการใช้จิตวิทยาควบคู่กับการฝึกซ้อมมากขึ้น และประสบความสำเร็จทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ โดยการจินตภาพถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกจิตใจของนักกีฬา แต่ในปัจจุบันหนังสือด้านจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยยังมีน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

หนังสือ “จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น” ประกอบด้วย 9 บท ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ความรู้เบื้องต้นของการจินตภาพทางการกีฬาและออกกำลังกาย ได้แก่ บทที่ 1 ความหมายของการจินตภาพทางการกีฬา บทที่ 2 ประเภทและการใช้จินตภาพ บทที่ 3 ประสิทธิภาพของการจินตภาพในการเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬา บทที่ 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 5 ทฤษฎีการจินตภาพ บทที่ 6 รูปแบบการจินตภาพ PETTLEP และการประยุกต์ใช้ บทที่ 7 รูปแบบการจินตภาพ RAMDIU และการประยุกต์ใช้ บทที่ 8 การฝึกจินตภาพทางการกีฬา และ บทที่ 9 การประเมินการจินตภาพ ทั้ง 9 บทนี้ ผ่านรวบรวมผลงานวิจัย องค์ความรู้จากหนังสือทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์ของผู้เขียน โดยผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการจินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น และนำไปใช้พัฒนาสมรรถนะนักกีฬาและการออกกำลังกายในประชาชนทั่วไปได้

ศศิมา พกุลานนท์

ตัวอย่าง

สารบัญ

คำนำ	iii
สารบัญ	iv
บทนำ	1
บทที่ 1 ความหมายของการจินตภาพทางการกีฬา	9
คำถามท้ายบท	19
บทที่ 2 ประเภทของการจินตภาพ และการใช้จินตภาพ	23
คำถามท้ายบท	40
บทที่ 3 ประสิทธิภาพของการจินตภาพในการเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬา	45
กิจกรรมท้ายบท	50
บทที่ 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ	55
กิจกรรมท้ายบท	62
บทที่ 5 ทฤษฎีการจินตภาพ	65
คำถามท้ายบท	71
บทที่ 6 รูปแบบการจินตภาพ PETTLEP และการประยุกต์ใช้	75
คำถามท้ายบท	82
บทที่ 7 รูปแบบการจินตภาพ RAMDIU และการประยุกต์ใช้	85
คำถามท้ายบท	91
บทที่ 8 การฝึกจินตภาพทางการกีฬา	95
กิจกรรมท้ายบท	104
บทที่ 9 การประเมินการจินตภาพ	107
คำถามท้ายบท	114
ดัชนีคำศัพท์	117

ตัวอย่าง

สารบัญรูป

รูปที่ 1.1 นักกีฬาในปัจจุบัน มีการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการแข่งขันกีฬา 12

รูปที่ 1.2 นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการเตรียมจิตใจสำหรับสถานการณ์ที่ยาก 14

รูปที่ 1.3 ในการจินตภาพของนักกีฬาควรกระตุ้นประสาทที่หลากหลาย 15

รูปที่ 1.4 นักกีฬาว่ายน้ำจินตภาพโดยกระตุ้นประสาทสัมผัสที่หลากหลาย 16

รูปที่ 2.1 ภาพแสดงประเภทการจินตภาพ 5 ประเภท 25

รูปที่ 2.2 ตัวอย่างการใช้จินตภาพ 27

รูปที่ 2.3 ภาพแสดงการจินตภาพแบบภายในและภายนอก 27

รูปที่ 2.4 การจินตภาพแบบภายใน นักกีฬาวิ่งออกในช่วงออกตัว 28

รูปที่ 2.5 การจินตภาพแบบภายนอก นักกีฬาวิ่งออกในช่วงออกตัว 28

รูปที่ 2.6 นักกีฬาว่ายน้ำมีการใช้จินตภาพ 31

รูปที่ 2.7 การจินตภาพถึงสิ่งแวดล้อมรอบข้าง 35

รูปที่ 2.8 การจินตภาพเชิงบวก 36

รูปที่ 2.9 การจินตภาพเชิงลบ 36

รูปที่ 2.10 การจินตภาพในการออกกำลังกาย 39

รูปที่ 4.1 ความชัดเจนและการควบคุมภาพให้เป็นไปตามต้องการได้ 60

รูปที่ 6.1 นักเทนนิสจินตภาพตัวเองมีความมั่นใจและเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขัน 79

รูปที่ 6.2 นักยิมนาสติกจินตภาพตัวเองแสดงทักษะเฉพาะบนคานทรงตัว 80

รูปที่ 8.1 นักกีฬาใช้จินตภาพทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการฝึกซ้อม 103

สารบัญตาราง

ตาราง 4.1 การฝึกจินตภาพอย่างมีประสิทธิภาพในนักกีฬา 61

ตาราง 9.1 แสดงความแตกต่างของ KVIQ-20 และ KVIQ-10 113

ตัวอย่าง

บทนำ

ตัวอย่าง

การจินตภาพทางการกีฬาเป็นกลยุทธ์การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและถูกใช้อย่างแพร่หลาย ซึ่งทำให้การกล่าวถึงการฝึกทางจิตวิทยาจะถูกอ้างถึงการฝึกจินตภาพเสียเป็นส่วนใหญ่ และการใช้คำว่า “mental imagery” “mental practice” “mental rehearsal” และ “mental stimulation” สามารถใช้แทนกันได้ และมีความหมายในลักษณะเดียวกันนั่นคือการฝึกจินตภาพทางการกีฬา (1)

การจินตภาพทางการกีฬา (sport imagery) เป็นการสร้างภาพเหตุการณ์ ประสบการณ์ และการเคลื่อนไหวขึ้นภายในใจก่อนแสดงทักษะจริง ซึ่งเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ทางร่างกาย เช่นการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่นความรู้สึกปลาบปลื้มยินดีเมื่อได้รับชัยชนะ หรือความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อเกิดการบาดเจ็บ โดยการจินตภาพอาจอาศัยแรงกระตุ้นจากภายนอก นั่นคือการจินตภาพถึงประสบการณ์ที่เคยได้รับมาก่อน โดยอาศัยข้อมูลที่อยู่ในความทรงจำ (memory information) ทั้งการรับรู้ (sensory register) ความจำระยะสั้น (working memory) และความจำระยะยาว (long-term memory) อันมีผลต่อการรับรู้ ความเข้าใจ และลักษณะทางอารมณ์ที่อยู่ในความควบคุมของนักกีฬา นอกจากนี้ การจินตภาพอาจอาศัยแรงกระตุ้นจากภายใน นั่นคือนักกีฬาอาจจินตภาพโดยการสร้างเหตุการณ์หรือประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ในใจ ซึ่งการจินตภาพดังกล่าวสามารถเป็นได้ทั้งการจินตภาพแบบภายนอก (external imagery perspective) โดยนักกีฬาจะเห็นภาพตัวเองจากภายนอก คล้ายกับการเห็นภาพตัวเองผ่านจอโทรทัศน์หรือวิดีโอที่ถ่ายภาพการเคลื่อนไหวของตัวเอง และการจินตภาพแบบภายใน (internal imagery perspective) ซึ่งนักกีฬาจะเห็นภาพผ่านสายตาของตัวเอง กล่าวคือการจินตภาพแบบภายในนักกีฬาจะไม่เห็นภาพตัวเอง แต่เห็นภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มีการศึกษาพบว่านักกีฬาที่แข่งขันในระดับสูงหรือนักกีฬาอาชีพจะฝึกการจินตภาพแบบภายในมากกว่านักกีฬาที่แข่งขันในระดับสมัครเล่น (2,3)

การจินตภาพมีความเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองเห็น หรือทุกประสาทสัมผัส ได้แก่การมองเห็น (vision) เช่นการเห็นภาพตัวเองเลี้ยงลูกฟุตบอลหลบคู่ต่อสู้ การได้ยิน (auditory) เช่นการรับรู้ถึงเสียงปืนการปล่อยตัวของนักกีฬา การได้กลิ่น (olfactory) เช่นการได้กลิ่นหญ้าในสนามหญ้าของนักกีฬาฟุตบอล การรับรส (taste) เช่นการรับรู้รสชาติของน้ำที่มีคลอรีนผสมอยู่ในนักกีฬาว่ายน้ำ การรู้สึกสัมผัส (tactile) เช่นการรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบลูก และการรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (kinesthetic) เช่นการรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก (2,3) การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งการจินตภาพหรือภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากการจินตภาพจะเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬาแล้ว ยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ และ

ตัวอย่าง

ความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่าทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และทำไมความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป อีกทั้งการจินตภาพทางการกีฬายังช่วยให้นักกีฬาได้ “ฝึกซ้อมในใจ” สร้างความทรงจำที่ดีในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ให้นักกีฬาได้ฝึกแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ การจินตภาพจึงเป็นทักษะการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพสามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬา รวมถึงเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬาได้ ซึ่งในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายแล้วว่าการจินตภาพทางการกีฬานั้นไม่เพียงเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬาแต่ยังช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีสมาธิแน่วแน่ และลดความวิตกกังวลได้อีกด้วย ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญได้อธิบายกลไกการทำงานของการจินตภาพที่มีผลต่อการรับรู้ เรียนรู้ และการพัฒนาด้านจิตใจและร่างกายของนักกีฬา ดังเช่น Carpenter (1894) ได้ใช้หลักการ ideomotor (ideomotor principle) (4) ในการอธิบายการจินตภาพ เป็น psychoneuromuscular theory ที่ว่าการจินตภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ของ motor skill และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (neuromuscular activation) นั่นคือเมื่อมีการจินตภาพที่มีความคมชัด (vividness) จะทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทให้ส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานในลักษณะเดียวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจริง นอกจากนี้ Sackett (1934) ได้อธิบายการจินตภาพด้วยระบบ coding (coding system) หรือ symbolic learning theory (5) คือเมื่อจินตภาพจะเกิดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system) ให้เกิดภาพพิมพ์ภายในใจ (mental blueprint) ซึ่งจะถูกจดจำภาพที่ประสบความสำเร็จหรือการแสดงทักษะที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งทำให้การแสดงทักษะนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และโดยทั่วไปแล้วการฝึกจินตภาพจะทำควบคู่กับการฝึกทักษะทางกาย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการรับรู้ เรียนรู้ และการพัฒนาด้านจิตใจและร่างกายของนักกีฬา

การฝึกจินตภาพในทางกีฬาได้ถูกใช้ฝึกนักกีฬาอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับแล้วว่าสามารถเพิ่มสมรรถนะทางกีฬา (3,6) ซึ่งการจินตภาพมีหลายประเภท โดย Paivio (1985) แบ่งประเภทการจินตภาพแยกย่อยออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ Motivational Specific (MS) เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล Motivational General-Mastery (MG-M) เป็นการจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ Motivational General-Arousal (MG-A) เป็นการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลาย และความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน Cognitive Specific (CS) เป็นการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา Cognitive General (CG) เป็นการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (7,8) ซึ่งนักกีฬาควรมีการจินตภาพทั้ง 5 ประเภทเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของการฝึก

การจินตภาพตามทฤษฎีของ Paivio นั้น นักจิตวิทยาการกีฬาจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับนักกีฬาประเภทนั้น ๆ มากที่สุด แต่ทั้งนี้การฝึกจินตภาพจะสัมฤทธิ์ผล ยังขึ้นอยู่กับการจินตภาพของตัวนักกีฬาแต่ละคนด้วย (6,8) ซึ่งนักกีฬาในประเภทต่าง ๆ จะมีการจินตภาพทั้งก่อน ขณะ และหลังจากการฝึก นักกีฬาที่มีประสบการณ์สูงหรือแข่งขันในระดับสูง ก็ยิ่งมีการจินตภาพมากกว่านักกีฬาที่แข่งขันในระดับต่ำกว่าหรือนักออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (9,10) ดังนั้นก่อนการฝึกจินตภาพนักจิตวิทยาการกีฬาควรทราบการจินตภาพซึ่งเป็นพื้นฐานที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพื่อประกอบการสร้างแบบฝึกที่มีประสิทธิภาพ อันส่งผลถึงความสามารถในการแสดงทักษะในการแข่งขัน

การจินตภาพเป็นการฝึกที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามารถในการจัดการและควบคุมตนเอง (self-regulation) และสามารถใช้จินตภาพเพื่อการเรียนรู้ทักษะตลอดจนจัดการกับความคิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬา การใช้จินตภาพสามารถประยุกต์ RAMDIU model เป็นแนวทางในการฝึกจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ การจินตภาพที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่นวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการจินตภาพ บทจินตภาพส่วนบุคคล (personal imagery script) สามารถพัฒนาได้ตาม 5 Ws (who, where, when, why และ what) (16)

นอกจากนี้ Holmes และ Collins (2001) พัฒนา PETTLEP model (11) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบของการฝึก ได้แก่การเคลื่อนไหวทางกาย (Physical) สิ่งแวดล้อม (Environment) กิจกรรม (Task) เวลา (Timing) การเรียนรู้ (Learning) อารมณ์ความรู้สึก (Emotion) และมุมมองการจินตภาพ (Perspective) (12,13) PETTLEP model เป็นรูปแบบการฝึกจินตภาพที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก และสามารถพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬาได้อย่างหลากหลาย เช่นการทรงตัว ความแข็งแรง และทักษะทางเทคนิคกีฬา (14,15)

การฝึกจินตภาพให้มีประสิทธิภาพและมีผลทางบวกแก่นักกีฬาต้องอาศัยความเข้าใจและคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ ทั้งนี้โคชควรมีการประเมินความสามารถในการจินตภาพของนักกีฬา และควรให้นักกีฬาฝึกจินตภาพทุกวัน โคชควรออกแบบโปรแกรมให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละทุกคน โดยข้อแนะนำในการฝึกจินตภาพคือ 1) การจินตภาพต้องมีการให้ความหมาย คุณค่า และรายละเอียดของการจินตภาพที่มีความแตกต่างกันและเฉพาะเจาะจง จะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการจินตภาพมากขึ้น (17) 2) ควรมีการประเมินการให้คุณค่าของการจินตภาพของนักกีฬา โดยอาจใช้การเขียนไดอารี่การจินตภาพ เช่นให้นักกีฬาเขียนรายงานว่านักกีฬาได้ประโยชน์จากการจินตภาพในการแข่งขันหรือไม่ และจะช่วยให้สามารถติดตามรายละเอียดของการจินตภาพว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อความสามารถในการแข่งขัน (18)

CDC

หนังสือ “จินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น” ประกอบด้วย 9 บท ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ความรู้เบื้องต้นของการจินตภาพทางการกีฬาและออกกำลังกาย ได้แก่ บทที่ 1 ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาและการจินตภาพทางการกีฬา บทที่ 2 ประเภทของการจินตภาพ และการใช้จินตภาพ บทที่ 3 ประสิทธิภาพของการจินตภาพในการเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬา บทที่ 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 5 ทฤษฎีการจินตภาพ บทที่ 6 รูปแบบการจินตภาพ PETTLEP และการประยุกต์ใช้ บทที่ 7 รูปแบบการจินตภาพ RAMDIU และการประยุกต์ใช้ บทที่ 8 การฝึกจินตภาพทางการกีฬา และ บทที่ 9 การประเมินการจินตภาพ ทั้ง 9 บทนี้ ผ่านรวบรวมผลงานวิจัย องค์ความรู้จากหนังสือทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์ของผู้เขียน โดยผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการจินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกายเบื้องต้น และนำไปใช้พัฒนาสมรรถนะนักกีฬาและส่งเสริมการออกกำลังกายในประชาชนทั่วไปได้

ตัวอย่าง

เอกสารอ้างอิง

1. Robert S. Weinberg, Daniel Gould. Imagery. In: Robert S. Weinberg, Daniel Gould, editors. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2019. p. 397–428.

2. Cox RH. Imagery and hypnosis in sport. In: Cox RH, editor. Sport psychology concepts and applications. 6th ed. New York: Mc Graw Hill Higher Education; 2007. p. 291–322.

3. Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in Sport. New York: Human Kinetics; 2005.

4. Carpenter WB. Principles of mental physiology. New York, NY: Appleton; 1894.

5. Sackett RS. The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. Journal of General Psychology. 1934;10(2).

6. Weinberg RS, Gould D. Imagery. In: Weinberg RS, Gould D, editors. Foundations of sport and exercise psychology. 4th ed. Human kinetics; 2007. p. 295-321.

7. Hall CR, Mack DE, Paivio A, Hausenblas HA. Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. Int J Sport Psychol. 1998;29(1).

8. Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. Can J Appl Sport Sci. 1985;10(4).

9. Munroe KJ, Giacobbi PR, Hall C, Weinberg R. The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. Sport Psychol [Internet]. 2000;14(2):119–37. Available from: https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/14/2/article-p119.xml

10. Nordin SM, Cumming J. Where, when, and how: A quantitative account of dance imagery. Res Q Exerc Sport. 2007;78(4).

11. Holmes PS, Collins DJ. The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. J Appl Sport Psychol. 2001;13(1).

12. Wakefield C, Smith D. Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. J Sport Psychol Action. 2012;3(1).

ตัวอย่าง

13. Wakefield C, Smith D, Moran AP, Holmes P. Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTLEP model of motor imagery. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2013;6(1):105–21.

14. Wright CJ, Smith DK. The Effect of a Short-term PETTLEP Imagery Intervention on a Cognitive Task. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 2007;2(1).

15. Smith D, Romano-Smith S, Wright DJ, Deller-Rust B, Wakefield CJ. The Effects of Combining PETTLEP Imagery and Action Observation on Bicep Strength: A Single-Case Design. J Appl Sport Psychol. 2020;32(4).

16. Cumming J, Williams SE. Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. Movement & Sport Sciences. 2013;n° 82(4).

17. Quinton ML, Cumming J, Allsop J, Gray R, Williams SE. Imagery meaning and content in golf: Effects on performance, anxiety, and confidence. Int J Sport Exerc Psychol. 2018;16(4).

18. Cumming J, Quinton ML. Improving the reporting of sport imagery interventions with TIDieR. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. 2022;2(2).

ดีดีสนุก

บทที่ 1

ความหมายของการจินตภาพทางการกีฬา

Definition of Sport Imagery

การจินตภาพเป็นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและถูกใช้อย่างแพร่หลาย ดังนั้นก่อนที่เราทราบถึงความหมายของการจินตภาพ เราจึงควรทราบความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาเสียก่อน

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่นำเอาหลักการทางจิตวิทยามาใช้กับการกีฬา ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการฝึกทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา (17,19)

จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายยังเป็นสหวิทยาการที่ประยุกต์ทุกศาสตร์ของวิทยาศาสตร์การกีฬากับองค์ความรู้จิตวิทยา (1) ในปัจจุบันได้มีการให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น ซึ่งการฝึกทางจิตวิทยาดังกล่าวช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางจิตใจซึ่งส่งผลต่อการแข่งขันกีฬาอีกด้วย (17-19) นอกจากนี้ยังมีผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและการออกกำลังกาย และประยุกต์ทฤษฎีดังกล่าวสู่การปฏิบัติ (2) โดยนักจิตวิทยาการกีฬาแนะนำหลักการและแนวทางที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ด้วยหลัก ABC of psychology ได้แก่ A: Affect (อารมณ์ความรู้สึก) B: Behavior (พฤติกรรม) และ C: Cognition (ความคิด) ในสถานการณ์กีฬาที่แตกต่างกัน (2,3)

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542) กล่าวโดยสรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น รวมถึงสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และเพื่อการบำบัดรักษา (18)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาคือการศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิดอารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา และในทางกลับกันสมรรถนะทางการกีฬามีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุก ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกพันและมุ่งมั่นในการกีฬาและทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง (21)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬา ที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา (19)

Butler (1997) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬามีความหมายเหมือนการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด และการสร้างจินตภาพ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬาสามารถเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬาได้ (4)

Anshel (2003) ได้อธิบายถึงความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่าเกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด (5)

จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักกีฬาเรียนรู้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจ รู้จักควบคุมความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์ของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการแข่งขันกีฬา ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นการศึกษาเพื่อที่จะอธิบายและทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โคช และผู้เกี่ยวข้อง

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่าจิตวิทยาการกีฬา หมายถึงการนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เพื่อจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมในการกีฬาและสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ดังนี้

1. ช่วยฝึกการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถนะสูงสุด

3. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาไปใช้สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
4. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
5. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
6. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
7. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุด และควบคุมสมรรถภาพทางจิตได้ นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาเข้าใจในตัวนักกีฬามากยิ่งขึ้น

เมื่อเรามีความเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาซึ่งเป็นศาสตร์ที่ครอบคลุมถึงการจินตภาพทางการกีฬาแล้ว เราจึงเรียนรู้ความหมายของการจินตภาพทางการกีฬาได้อย่างมีความเข้าใจมากขึ้น

รูปที่ 1.1 นักกีฬาในปัจจุบัน มีการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการแข่งขันกีฬารวมถึงการจินตภาพ โดยสามารถดึงประสบการณ์เชิงบวกหรือภาพที่สร้างขึ้นเพื่อเตรียมจิตใจสำหรับการแข่งขันได้ (ภาพ freepik)

ความหมายของการจินตภาพ (6)

นักกีฬาต่างสนใจการจินตภาพรวมถึงผลของการจินตภาพเพื่อพัฒนาศักยภาพกีฬา บางคนถึงกับกล่าวว่า จินตภาพเป็นเสาหลักของจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ (7) ในขณะเดียวกัน นักกีฬาและโคชต่างเห็นตรงกันว่า จินตภาพเป็นการฝึกที่สำคัญที่สุดในการฝึกจิตใจ (1,8)

มีการให้ความหมายของการจินตภาพและใช้คำเรียกแทนการจินตภาพอย่างหลากหลาย โดยการจินตภาพที่หมายถึงการเตรียมพร้อมด้านจิตใจของนักกีฬาสำหรับการแข่งขัน ได้แก่การจินตภาพ (imagery) การฝึกซ้อมในใจ (mental rehearsal) โดยในภาษาอังกฤษอาจมีคำหลากหลายเช่น visualization, mental rehearsal, symbolic rehearsal, covert practice, imagery, mental rehearsal เป็นต้น (6)

การจินตภาพ (imagery) คือการใช้ประสาทสัมผัสสร้างภาพหรือเหตุการณ์ขึ้นภายในใจ โดยการจินตภาพไม่จำเป็นต้องมีแรงกระตุ้นจากภายนอก (external stimuli) และการจินตภาพมีความเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทุกประสาทสัมผัส ได้แก่การมองเห็น (vision) การได้ยิน (auditory) การได้กลิ่น (olfactory) การรับรส (taste) และการรู้สึกสัมผัส (tactile) รวมถึงการรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (kinesthetic) การจินตภาพถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยข้อมูลที่อยู่ในความทรงจำระยะสั้น (sensory register, very short-term memory) ความทรงจำใช้งาน (working memory, short-term memory) และความทรงจำระยะยาว (long-term memory) (9)

นอกจากนี้ Morris และคณะ (2005) ยังได้ให้ความหมายของการจินตภาพทางการกีฬา (sport imagery) เอาไว้ว่าเป็นการสร้างประสบการณ์ทางการกีฬาขึ้นภายในใจโดยอาศัยข้อมูลที่อยู่ในความทรงจำ (memorial information) อันมีผลต่อการรับรู้ ความเข้าใจ และลักษณะทางอารมณ์ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของผู้จินตภาพ การจินตภาพสามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากแรงกระตุ้นใด ๆ อันเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (10)

White และ Hardy (1998) ได้ให้ความหมายจินตภาพไว้ว่าการจินตภาพเป็นประสบการณ์ที่เลียนแบบประสบการณ์จริง เราสามารถที่จะเห็นภาพ รู้สึกเคลื่อนไหว และมีประสบการณ์กับประสาทสัมผัสอื่น ๆ เช่น การได้กลิ่น การรับรส การได้ยินเสียง โดยเหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้นจริง บางครั้งการหลับตาจะช่วยให้จินตภาพได้ง่ายขึ้น ซึ่งการจินตภาพต่างจากความฝัน (dreaming) เพราะเรากำลังตื่น (awake) และมีสติรู้ตัว (conscious) ขณะจินตภาพ (1,11)

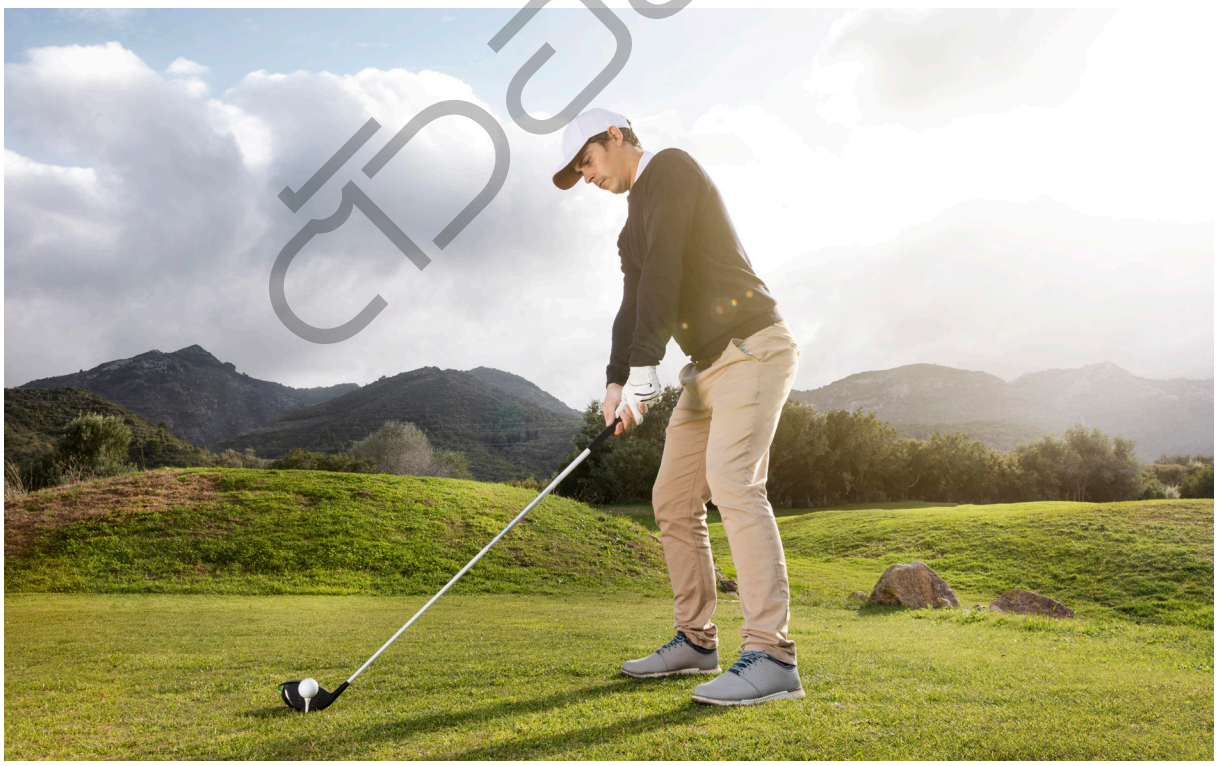
สุพิตร สมาหิโต (2546) กล่าวว่าจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่นการได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายใน

ตัวอย่าง

โดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่นการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่นการดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือเมื่อเล่นได้ดี (20)

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542) กล่าวว่าจินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด (18)

จริง ๆ แล้วทุกคนมีการใช้จินตภาพ (หรือจินตนาการ) ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ เช่นเราอาจจะเคยดูนักกอล์ฟทำวงสวิงและเคยพยายามจะเลียนแบบวงสวิงนั้นโดยจินตนาการภาพในใจก่อน หรือเราอาจจะเคยดูการเต้นแอโรบิกและทำหรือฝึกท่าทางในใจก่อนที่จะเริ่มคลาส เราสามารถจินตภาพได้เพราะเราสามารถจำเหตุการณ์ต่าง ๆ และเอามาสร้างประสบการณ์ในใจและมีความรู้สึกกับภาพต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นได้ นอกจากนี้เราก็สามารถที่จะจินตนาการถึงภาพที่ไม่เคยเกิดขึ้น แต่เราสร้างมันขึ้นมาในใจได้ ยกตัวอย่างเช่นนักกีฬาที่อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บหัวไหล่ อาจจินตภาพการยกหัวไหล่เหนือศีรษะได้ในขณะที่ยังไม่สามารถทำได้จริง (เนื่องจากมีอาการบาดเจ็บ)



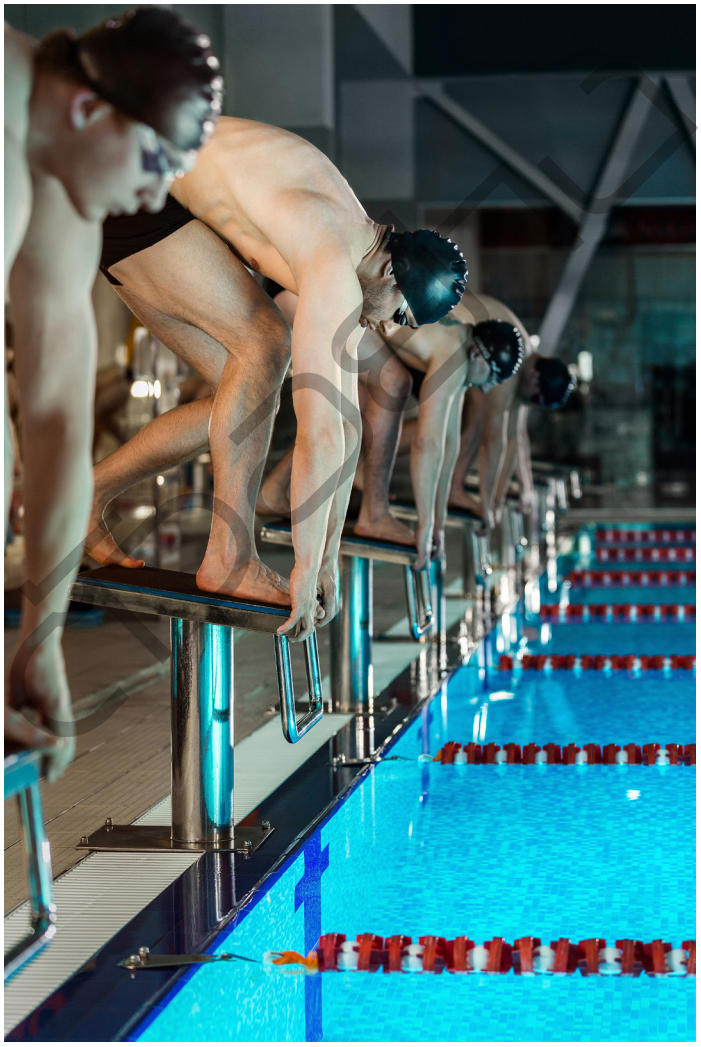
รูปที่ 1.2 นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพในการเตรียมจิตใจสำหรับสถานการณ์ที่ยาก เตรียมตัวในการจัดการกับสถานการณ์ในหลากหลายรูปแบบได้ (ภาพ freepik)

รูปที่ 1.3 ในการจินตภาพของนักกีฬาควรกระตุ้นประสาทสัมผัสที่หลากหลาย (ภาพ freepik)

จากที่กล่าวมาแล้ว การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ โดยในการจินตภาพเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬานั้น เราจะต้องใช้ประสาทสัมผัสในการจินตภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ประสาทสัมผัส	ตัวอย่างการจินตภาพ
การมองเห็น	การเห็นภาพตัวเองเลี้ยงลูกฟุตบอลหลบคู่ต่อสู้ การเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะกีฬาอย่างสมบูรณ์แบบ
การได้ยิน	การรับรู้ถึงเสียงปืนการปล่อยตัวของนักกีฬา การรับรู้เสียงจากกองเชียร์

การได้กลิ่น	การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ การรับรู้กลิ่นของหญ้าจากสนามฟุตบอล
การสัมผัส	การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบลูก การรับรู้ถึงเท้าที่ปะทะกับลูกบอลในขณะเตะลูกบอลออกจากเท้า
การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว	การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก การรับรู้การเคลื่อนไหวของแขนและลำตัวขณะว่ายน้ำท่าผีเสื้อของนักว่ายน้ำ
การรู้รส	การรับรู้ถึงรสชาติของเครื่องดื่มเกลือแร่ที่อาจมีการดื่มช่วงแข่งขัน การรับรู้ถึงรสชาติของน้ำในสระว่ายน้ำ



รูปที่ 1.4 นักกีฬาว่ายน้ำจินตภาพโดยกระตุ้นประสาทสัมผัสที่หลากหลาย เช่น จินตภาพการเห็นภาพออกสตาร์ทได้ดี จินตภาพถึงเสียงปืนการปล่อยตัวของนักกีฬา จินตภาพกลิ่นคลอรีนในสระว่ายน้ำ จินตภาพถึงผิวหนังที่สัมผัสน้ำขณะว่ายน้ำ จินตภาพการเคลื่อนไหวของแขนและลำตัวขณะว่ายน้ำท่าผีเสื้อของนักว่ายน้ำ และจินตภาพรสชาติของน้ำในสระว่ายน้ำ (ภาพ freepik)

ประโยชน์ของการจินตภาพ (12)

1. เพิ่มความตั้งใจจดใจจ่อ มีสมาธิในการแข่งขันและฝึกซ้อม (improve concentration)
2. เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬา (enhance motivation)
3. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง (build confidence)
4. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (control emotional responses)
5. พัฒนาทักษะทางการกีฬา (acquire, practice, and correct sport skills)
6. พัฒนากลยุทธ์ในการฝึกซ้อม (acquire and practice strategy)
7. การเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขัน (prepare for competition)
8. การเตรียมรับมือกับการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการแข่งขัน (cope with pain and injury)
9. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (solve problem)

การจินตภาพสามารถ (และควร) กระตุ้นประสาทสัมผัสที่หลากหลาย ถึงแม้ว่าเราเรียก visualization หรือ การเห็นภาพแทนการจินตภาพ แต่ในความจริงแล้วการกระตุ้นความรู้สึกเคลื่อนไหว การได้ยิน ความรู้สึกสัมผัส การรับกลิ่น ก็มีความสำคัญในการจินตภาพ

ความรู้สึกเคลื่อนไหว (kinesthetic sense) มีความสำคัญและเป็นประโยชน์มากในการจินตภาพเพื่อเพิ่มสมรรถนะทางกีฬา (13) เนื่องจากเป็นการกระตุ้นความรู้สึกเคลื่อนไหวในแต่ละช่วง จังหวะ และตำแหน่งของการเคลื่อนไหว ทั้งนี้การกระตุ้นประสาทสัมผัสมากกว่า 1 ประสาทสัมผัส จะทำให้การจินตภาพมีความชัดเจน (vivid) และมีความเสมือนจริงมากขึ้น โดยมีการศึกษาพบว่านักกระโดดน้ำที่มีการจินตภาพและกระตุ้นประสาทสัมผัสที่หลากหลายจะช่วยพัฒนาสมรรถนะในการกระโดดน้ำได้ดีที่สุด (14)

นอกจากการใช้ประสาทสัมผัสในการจินตภาพแล้ว การเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะจินตภาพก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรฝึกด้วย การจินตนาการถึงอารมณ์ความรู้สึก (เช่นกังวล โกรธ สนุก เจ็บปวด) และความคิดที่อาจเกิดขึ้น (เช่นความมั่นใจ การมีสมาธิจดจ่อ) จะช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์จริงได้มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่นนักฮอกกี้มีปัญหาในการจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องถูกเรียกตัว เขาจะรู้สึกโกรธและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จากนั้นก็จะไม่สามารถจดจ่อในเกมการแข่งขันได้ เขาจึงฝึกให้นึกภาพตัวเองถูกเรียกตัวในเชิงลบ และพูดกับตัวเองว่า “มั่นคงเข้าไว้ (stick the ice)” เพื่อที่จะคงความจดจ่อในเกมการแข่งขัน หรือในการเต้นแอโรบิก เราอาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจกับท่าทางที่เราต้องทำ เราอาจจะลองฝึกจินตภาพ

ตัวอย่าง

โดยการฝึกซ้อมท่าเต้นแอโรบิกนั้นในใจ (mental rehearsal) และหากมีการทำผิดพลาดก็ลองให้คำแนะนำแก่ตัวเองในเชิงบวกได้

การทบทวนวรรณกรรม ของ Cumming และ Williams (2012) (15) ได้ระบุว่า องค์ประกอบของการจินตภาพ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

องค์ประกอบของการจินตภาพ	ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ
Modality	การใช้ประสาทสัมผัสในการจินตภาพ เช่นการเห็นภาพ การได้ยิน การรู้สึกสัมผัส การได้กลิ่น และความรู้สึกเคลื่อนไหว
Perspective	รูปแบบการจินตภาพ โดยมีแบบภายใน (internal perspective) คือเราเห็นภาพในลักษณะที่เราเป็นบุคคลที่ 1 คือ เห็นภาพสิ่งแวดล้อมเหมือนเรากำลังทำทักษะนั้น ๆ จริง (โดยไม่เห็นภาพตัวเอง) และแบบภายนอก (external perspective) คือเราเห็นภาพในลักษณะที่เราเป็นบุคคลที่ 3 คือ เห็นภาพตัวเราเองกำลังทำทักษะนั้น ๆ
Angle	มุมมองในลักษณะที่เราจินตภาพแบบมุมมองภายนอก (บุคคลที่สาม) โดยอาจเป็นมุมมองด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง หรือมุมมองจากด้านบน
Agency	อาจจินตภาพตัวเรา หรือจินตภาพผู้อื่น (อาจเป็นนักกีฬาระดับโลกที่ทำทักษะได้อย่างสมบูรณ์แบบ) ในการทำทักษะ
Deliberation	ความเข้มของความตั้งใจจดจ่อหรือการถูกกระตุ้นในการจินตภาพ (อาจใช้สัญญาณภายนอกในการกระตุ้นประสาทสัมผัสได้)

นอกจากนี้ Guillot และ Collet (2008) (16) ได้เสนอรูปแบบการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (motor imagery) ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน โดยแต่ละด้านก็จะแยกย่อยลงไปอีก ได้แก่

รูปแบบการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว	
Motor learning and performance	เป็นการเรียนรู้การเคลื่อนไหวและการแสดงทักษะ ซึ่งประกอบด้วยการจินตภาพรูปแบบของทักษะ ความสามารถในการจินตภาพ ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการฝึก การฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกทางร่างกาย และความแตกต่างของบุคลิกภาพระหว่างบุคคล
Strategies and problem solving	เป็นการจินตภาพกลยุทธ์และการแก้ปัญหา ประกอบด้วยการจินตภาพถึงการแข่งขัน การแก้ปัญหา เทคนิคหรือแทกติกในเกมการแข่งขัน และเป้าหมายของนักกีฬา

ตัวอย่าง

Motivation, self-confidence, and anxiety	แรงจูงใจ ความมั่นใจ และความกังวล ประกอบด้วยการจัดการกับความกังวล การเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจภายใน และการเตรียมพร้อมของจิตใจ
Injury rehabilitation	การฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ ประกอบด้วยการจัดการกับความปวด การเยียวยาจิตใจ และเร่งการฟื้นฟู

บทสรุป

จินตภาพทางการกีฬาเป็นหนึ่งในการฝึกที่สำคัญของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬา หมายถึงการนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับการกีฬาเพื่อจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมในการกีฬาและสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การจินตภาพ คือการใช้ประสาทสัมผัสสร้างภาพหรือเหตุการณ์ขึ้นภายในใจที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกประสาทสัมผัส ได้แก่การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการรู้สึกสัมผัส รวมถึงการรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การจินตภาพถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยข้อมูลที่อยู่ในความทรงจำ โดยถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนมาก จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ และสามารถกระตุ้นประสาทสัมผัสในการจินตภาพได้มากก็จะช่วยให้นักกีฬาจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้การจินตภาพทางการกีฬายังช่วยให้นักกีฬาได้ “ฝึกซ้อมในใจ” สร้างความทรงจำที่ดีในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ให้นักกีฬาได้ฝึกแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ การจินตภาพจึงเป็นทักษะการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬา รวมถึงเพิ่มสมรรถนะทางการกีฬาได้อีกด้วย

คำถามท้ายบท ?

1) จงอธิบายความหมายของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย

2) จงอธิบายความหมายของจินตภาพทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

3) จงบอกประโยชน์ของการจินตภาพ 5 ข้อ พร้อมยกตัวอย่างการจินตภาพในนักกีฬา

ตัวอย่าง

เอกสารอ้างอิง

1. Crocker PRE, Mack D. Sport and exercise psychology: a canadian perspective. 3rd ed. Toronto: Pearson; 2016.

2. Gill D, Williams L, Reifsteck E. Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics; 2017.

3. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed. 2018.

4. Butler R. Sports psychology in performance. Oxford: Butterworth-Heinemann; 1997.

5. Anshel MH. Sport psychology: From theory to practice. 2nd ed. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick; 2003.

6. Robert S. Weinberg, Daniel Gould. Imagery. In: Robert S. Weinberg, Daniel Gould, editors. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2019. p. 397–428.

7. Perry C, Morris T. Mental imagery in sport. In: T. Morris, J. Summers, editors. Sport psychology: Theory, applications and issues. Brisbane, Australia: Wiley; 1995. p. 339–85.

8. Rodgers W, Hall C, Buckolz E. The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. J Appl Sport Psychol. 1991;3(2).

9. Cox RH. Imagery and hypnosis in sport. In: Cox RH, editor. Sport psychology concepts and applications. 6th ed. New York: Mc Graw Hill Higher Education; 2007. p. 291–322.

10. Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in Sport. New York: Human Kinetics; 2005.

11. White A, Hardy L. An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. Sport Psychologist. 1998;12(4).

12. Weinberg RS, Gould D. Imagery. In: Weinberg RS, Gould D, editors. Foundations of sport and exercise psychology. 4th ed. Human kinetics; 2007. p. 295-321.

13. MacIntyre T, Moran A. Meta-imagery processes among elite sports performers. In: The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery. 2012.

ตัวอย่าง

14. Post PG, Simpson D, Young G, Parker JF. A phenomenological investigation of divers' lived experience of imagery. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 2014;9(1).

15. Cumming J, Williams SE. The Role of Imagery in Performance. In: The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. 2012.

16. Guillot A, Collet C. Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2008;1(1).

17. ประณมพร จ๋วงพานิช. จิตวิทยาการกีฬา. ใน: คณาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, บรรณาธิการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports science). กรุงเทพมหานคร: มีเดีย เพรส; 2548. หน้า 207-24.

18. สมบัติ กาญจนกิจ สมหญิง จันทรุไทย. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.

19. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช; 2544.

20. สุพิตร สมาหิโต. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 35, 11-17.

21. สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี; 2541

ตัวอย่าง