

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา

1.1 องค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

1.1.1 องค์ประกอบรวมที่ทำให้นักกีฬามีต่อความสามารถทางการกีฬา

1.1.2 องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา

1.2 เทคนิคและทักษะทางจิตวิทยา

1.3 กระบวนการข่าวสาร

1.4 การจินตภาพ

1.4.1 ความหมายของจินตภาพ

1.4.2 ลักษณะทางจิตวิทยาและทางสรีรวิทยาของการจินตภาพ

1.4.3 การสร้างจินตภาพ

1.4.4 หลักในการฝึกจินตภาพ

1.4.5 แบบฝึกทักษะจินตภาพ

1.4.6 ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

1.4.7 ประโยชน์ของการจินตภาพ

1.4.8 ข้อควรระวังในการจินตภาพ

1.5 การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา

2. งานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวินด์เซิร์ฟ

2.1 ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศ

2.2 ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในประเทศไทย

2.3 ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ

2.4 ทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ

2.5 แผนภูมิแสดงทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ

2.6 ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของการเล่นวินด์เซิร์ฟ

การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา

องค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

1. องค์ประกอบรวมที่ทำให้นักกีฬามีต่อความสามารถทางการกีฬา

1.1 ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

1.2 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดัชนีที่ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้มากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าว ได้แก่ การฝึกจินตภาพ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535, หน้า 26)

2. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา

ปัจจุบันได้มีการนำจิตวิทยาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาพัฒนาความสามารถทางการกีฬา พัฒนาทักษะ เทคนิค พัฒนาจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง และสามารถที่จะช่วยให้แสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาออกมาได้เต็มศักยภาพ องค์ประกอบที่ จะช่วยพัฒนาให้นักกีฬามีศักยภาพและประสบความสำเร็จในกีฬานั้น Singer (1896 อ้างถึงใน นภพร ทัศนัยนา, 2536, หน้า 38-39) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบด้านจิตใจที่นำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬานั้นประกอบด้วย

2.1 ต้องมีความมุ่งมั่น (Commitment) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จจะต้องเป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่น และปฏิบัติตามความมุ่งมั่นที่กำหนดไว้ นั่นคือ การมีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่น พยายาม อุตุน อุทิศเวลา แรงกาย จิตใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

2.2 ต้องยึดมั่นในตนเอง (Self-Orientation) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่ไม่พึ่งพาศักดิ์สิทธิ์คนอื่น ต้องยึดมั่นในความสำเร็จของตนเอง ปลุกตนเอง สร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยให้ใครมากระตุ้นเตือน และระลึกเสมอว่า ความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกซ้อม พัฒนาตนเอง บุคคลอื่นเป็นเพียงส่วนเสริมเท่านั้น

2.3 ต้องรักศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในตนเอง (Prestige and Pride) นักกีฬาต้องรักศักดิ์ศรีของตนเอง ในการแข่งขันทุกครั้งจะต้องพยายามอย่างเต็มความสามารถ และสร้างความภาคภูมิใจจากผลความสำเร็จของตนเอง นำความสำเร็จมาเป็นสิ่งเสริมแรงให้ตนเองพยายามต่อไปในอนาคต

2.4 ต้องรู้จักควบคุมตนเอง (Self-Control) นักกีฬาต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบวินัยอันดีงามของนักกีฬา ยอมเสียสละความสุขของตนเองในลักษณะอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ยอมอดทนต่ออบายมุข และสิ่งที่เข้ายวนที่นำไปสู่ความเสียหายของนักกีฬา

2.5 นักกีฬาควรยึดมั่นในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Mastery Orientation) นักกีฬาต้องพยายามแข่งกับตนเอง โดยการพัฒนาดตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง มุ่งมั่นในการพัฒนาทักษะกีฬา ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจให้ดีกว่าเดิมตลอดเวลา โดยไม่ถือเอาผลแพ้ชนะเป็นเครื่องหยุดยั้งการพัฒนาดตน

2.6 ต้องมีความเชื่อมั่น (Confidence) มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง และผู้ฝึกสอน เชื่อมั่นในคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา ความเชื่อมั่น และศรัทธาจะทำให้ นักกีฬาลดความเกรงกลัวอิทธิพลจากสิ่งภายนอก ลดความวิตกกังวล

2.7 ต้องมีทิศทางของเป้าหมาย (Goal Direction) การกำหนดเป้าหมายอย่างมีทิศทาง ทำหาย ชัดเจน และสามารถบรรลุได้ จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถวางแผนการทำงานของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.8 ต้องมีเจตคติทางบวก (Positive Attitude) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ พยายามนำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาดตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง หากแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

2.9 ต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) นักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เกือบทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น บางครั้งเศร้า บางครั้งเครียด นักกีฬาจะต้องรู้วิธีการควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬานเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

2.10 ต้องรู้จักผสมผสานหลักการต่าง ๆ (Harmony) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จจะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักผสมผสานหลักการต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จึงอย่ายึดมั่นในหลักการข้อใดข้อหนึ่งเป็นหลักการตายตัว แต่จงผสมผสานทุกอย่างที่เห็นว่าดีต่อการพัฒนาความเป็นนักกีฬาของตนเอง

และองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นตัวเสริมให้นักกีฬามีความแข็งแกร่งทางจิต ถ้ามีความเข้มแข็งทางจิตก็สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ และแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นออกมา ซึ่งถ้าในการแข่งขันนักกีฬาที่แสดงความเข้มแข็งทางจิตใจเหนือกว่านักกีฬาคนอื่น ก็จะแสดงศักยภาพและความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และสามารถที่จะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ ซึ่ง Loehr (1986 อ้างถึงใน อมรรัตน์ ศิริพงษ์, 2540, หน้า 3-5) ได้กล่าวถึง ความเป็นเลิศในการเล่นของนักกีฬาโดยมุ่งที่ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจต่อความเป็นเลิศ โดยแบ่งออกเป็น 7 ประการ ได้แก่

1. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ การพูดกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และการเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม และการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญให้เกิดการมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นในตัวนักกีฬา
2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติ ด้านความคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลงานการแสดงออก และความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต
3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Intentional Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือการสร้างสมาธิ และการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน
4. การจินตภาพ (Visualization/ Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพการเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ
5. แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมาย และการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและการซ้อมหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจซึ่งอาจมาจากภายในของตัวนักกีฬาเอง หรือแรงจูงใจมาจากภายนอกก็ได้
6. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จและความ

เชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักกีฬามีการคิดในแง่บวก รู้สึกถึงตนเองที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

7. การควบคุมเจตคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมทางด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ความชอบ ความไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ และมีพฤติกรรมแสดงออกที่สังเกตได้ ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใด ๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้น ๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย

เทคนิคและทักษะทางจิตวิทยา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2546, หน้า 12) กล่าวว่า เทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย

1. ทักษะทั่วไป ซึ่งก็คือการฝึกให้เกิดความพร้อมทางกาย และการรู้จัก และการวิเคราะห์ตนเอง ทราบจุดดี จุดด้อย และความต้องการที่แท้จริงของนักกีฬา ซึ่งการรู้จักและวิเคราะห์ตนเองได้จากการตอบแบบสอบถาม ทบทวน สังเกตตัวเอง ดูวิดีโอ พูดคุยกับผู้ฝึกสอน เพื่อน นักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งเท่ากับเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหา เพื่อหาทางปรับปรุงและพัฒนาการเล่นต่อไป

2. ทักษะเฉพาะอย่าง ประกอบด้วย

2.1 ทักษะเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และมุ่งมั่น ได้แก่ การตั้งจุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง การจัดการเวลา และการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

2.2 ทักษะเพื่อสร้างและควบคุมแรงกระตุ้น ได้แก่ การควบคุมตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

2.3 ทักษะเพื่อรวบรวมสมาธิ และการควบคุมความตั้งใจ ได้แก่ การสร้างจินตภาพ การควบคุมตนเอง และการพูดดีกับตนเอง

กระบวนการข่าวสาร

ศิลาปชัย สุวรรณธาดา (2548, หน้า 16-21) กล่าวว่า กระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดการกระทำต่อข่าวสารที่ต่อเนื่องนับตั้งแต่รับข่าวสาร ตีความข่าวสาร บันทึกข่าวสาร เลือกการตอบสนองข่าวสาร จนกระทั่งแสดงการตอบสนองต่อข่าวสารนั้น

คำว่าข่าวสารมีความหมายเช่นเดียวกับสิ่งเร้าหรือข้อมูลที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม ข่าวสารอาจจำแนกออกได้หลายชนิด ได้แก่ ภาพ เสียง การสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว กลิ่น รส มนุษย์เป็นผู้รับกระบวนการข่าวสารจากสิ่งแวดล้อมทั้งข่าวสารที่ได้รับจากการมองเห็น ได้ยิน สัมผัส การเคลื่อนไหวร่างกาย กลิ่น และรส ข่าวสารเหล่านี้ถูกขบวนการด้วยการบันทึก ถ่ายทอด และเก็บไว้ในความจำระบบต่าง ๆ ในกรณีที่มีการตอบสนองจะมีการตัดสินใจเลือกการตอบสนอง

และแสดงการตอบสนองต่อข่าวสารนั้นออกมาให้เห็น อาจกล่าวได้ว่าการกระบวนการข่าวสารสามารถอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ได้ และกระบวนการข่าวสารก็เกิดขึ้นตลอดเวลา

Cox (2002, pp. 132-148) กล่าวว่า องค์ประกอบของกระบวนการข้อมูลมีส่วนเกี่ยวข้องกับการจำ (Memory) การนำข้อมูลออกมาใช้นั้นเกิดจากความจำ การเคลื่อนไหวเพื่อการตอบสนองข้อมูล เพราะมนุษย์มีประสบการณ์จากสิ่งเร้านั้น ๆ มีการตอบสนองในเวลาต่อมา การตอบสนองมาจากความสามารถในการสะสมความจำ ดังนั้น ความจำมีไว้เพื่อตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งระบบความจำแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. ข้อมูลที่เป็นความรู้สึก (Sensory Register หรือ SR) คือข้อมูลที่เกิดจากความรู้สึกในระยะเวลาอันสั้น ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นข่าวสารดิบที่ยังไม่ได้แปลความหมายและไม่สามารถรู้สึกรู้ว่าข้อมูลนั้นคืออะไร ซึ่งข้อมูลจะสามารถอยู่ได้เพียง 1-1.5 วินาที ก่อนที่ข้อมูลจะถูกลบไปหรือเข้าไปสู่ความจำถาวร การเก็บข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนั้น โดยส่วนใหญ่จะเกิดจากการได้ยิน ได้เห็น และจากความรู้สึกอื่น ๆ ในเวลาที่รวดเร็วมาก เช่น ในการแข่งขันบาสเกตบอล ผู้เล่น 2 ทีม แย่งลูกบริเวณใต้แป้น ในระยะเวลาใกล้เคียงกันและลูกบาสออกนอกสนาม กรรมการต้องพิจารณาและตัดสินใจอย่างรวดเร็วว่าทีมใดเป็นผู้ทำลูกบาสออก ก่อนที่ความจำระยะสั้นจะลบเลื่อนออกไป

2. ความจำระยะสั้น (Short Term Memory หรือ STM) ความจำระยะสั้นมีความสามารถที่จะเก็บข้อมูลได้ประมาณ 7 ± 2 และระยะเวลาที่จำได้ประมาณ 15 วินาที ความจำระยะสั้นจะเกิดขึ้นในช่วงของระบบกระบวนการข้อมูล ความจำระยะสั้นเกิดขึ้นระหว่างข้อมูลที่เป็นความรู้สึก และเกิดจากการฝึกฝนและปฏิบัติบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความจำถาวร ความจำระยะสั้นอาจจะเป็นข้อมูลใหม่หรือข้อมูลเก่าก็ได้ เพราะถ้าไม่ฝึกให้จำอย่างรวดเร็วเราอาจจะลืมข้อมูลนั้นไป เช่น คุณต้องทบทวนด้วยการท่องเพื่อที่จะไม่ให้ลืมหมายเลขโทรศัพท์ ก่อนที่ท่านจะหมุนหมายเลขเสร็จ เพื่อให้จำได้ง่าย ต้องมีการจัดระบบของตัวเลขด้วยการจับกลุ่ม เช่น 945-18-86 เป็นต้น จะช่วยในการบันทึกข่าวสารไปยังความจำถาวร

3. ความจำระยะยาว (Long Term Memory หรือ LTM) ข้อมูลในความจำระยะสั้นที่มีการทบทวนและฝึกฝนปฏิบัติบ่อย ๆ จะทำให้เกิดข้อมูลความจำระยะยาว ซึ่งวัตถุประสงค์ของระบบความจำ คือ เป็นการเก็บข้อมูลที่ได้รับให้อยู่อย่างถาวรในความจำระยะยาว การเชื่อมข้อมูลที่เป็นความจำระยะสั้นให้กลายมาเป็นข้อมูลที่เป็นความจำระยะยาวได้ จะทำให้สามารถคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถจัดระบบใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความจำระยะยาวสามารถที่จะเก็บข่าวสารไว้ได้จำนวนมากอย่างไม่จำกัด

การจินตภาพ

1. ความหมายของจินตภาพ

การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อให้เพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึกถึงภาพตัวเองขณะที่สามารถทำได้ดีและประสบความสำเร็จ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด จะช่วยให้นักกีฬาสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ และต้องสร้างภาพให้มีความชัดเจนมีชีวิตชีวา และสามารถควบคุมได้ ก็จะทำให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น และยังมีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของจินตภาพ ไว้ดังนี้

วรรณิ เจริญวงศ์ (2545, หน้า 4) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย เป็นการมองเห็นภาพด้วยตาของใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ

ลัดดา เรืองมโนธรรม (2547, หน้า 12) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพจัดเป็นทักษะทางจิตวิทยาวิธีหนึ่งที่ใช้กระบวนการของการประกอบภาพขึ้นใหม่ หรือการสร้างประสบการณ์การมองเห็นภาพจากความรู้นึกคิดและใช้ความรู้สึกร่วมกับการมองเห็นภาพหลากหลาย เช่น ในการเล่นกีฬานอกจากการนึกภาพและมองเห็นแล้ว ควรฝึกให้ผู้นักกีฬาสร้างการรับรู้ถึงการสัมผัสอุปกรณ์ เช่น พื้นผิว การไต่กลิ้ง สี เป็นต้น การสร้างจินตภาพถูกใช้อย่างกว้างขวางในกลุ่มนักกีฬาทุกระดับอายุและทุกชนิดกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใด

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542, หน้า 237-238) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดียิ่งขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย

สืบสาย บุญวิโรต (2541, หน้า 91-92) กล่าวว่า จินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างและรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือเป็นการมองเห็นได้ด้วยตาของใจโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การไต่กลิ้ง การสัมผัส และการรู้รส การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาสร้างภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย

สุพิตร สมานิติ (2546, หน้า 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ

ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

Drowatzky (1975, p. 236) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากวิเคราะห์ความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้ฝึก

Nichlaus (1974, p. 515) กล่าวว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ใช้การจินตภาพและสิ่งที่เห็นให้เป็นประโยชน์ โดยเขาไม่ได้ใช้เพียงแต่จินตภาพแต่เขาสามารถอธิบายได้ว่า เขาใช้จินตภาพได้อย่างไร นักกีฬาที่มีฝีมือใช้จินตภาพก่อนการตีทุกครั้ง

Orlick (1990, p. 376) กล่าวว่า การฝึกซ้อมการจินตภาพเป็นความสามารถที่ทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การจินตภาพเป็นการเตรียมภาพในสมองก่อนที่จะเผชิญกับปัญหาจริง ๆ จินตภาพมีประโยชน์ต่อการแสดงทักษะกีฬาเป็นอย่างมาก คือ ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ช่วยแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดให้ถูกต้อง

2. ลักษณะทางจิตวิทยาและทางสรีรวิทยาของการจินตภาพ

Payne (1995, p. 134) กล่าวว่า สมองส่วนซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ แบ่งออกเป็น 2 ซีก แต่ละซีกจะประกอบด้วยเนื้อสมอง 4 กลีบ คือ ส่วนหน้า (Frontal) ส่วนบนด้านหน้า (Parietal) บริเวณขมับ (Temporal) และบริเวณท้ายทอย (Occipital) ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าสมองแต่ละซีกมีหน้าที่เฉพาะ โดยสมองซีกซ้ายนั้นมีหน้าที่เกี่ยวกับการคิดในเชิงตรรกะ และความสามารถทางภาษา ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวเส้น การวิเคราะห์ การคิดอย่างมีเหตุผล การอ่าน การเขียน และการคำนวณทางคณิตศาสตร์ ส่วนสมองซีกขวาจะทำหน้าที่เกี่ยวกับข้อมูลที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติซึ่งเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ การฝันเพื่อง การอุปมาอุปมัย การจินตภาพ ความฝัน สัญชาตญาณ และอารมณ์ รวมทั้งความรู้สึกเครียด ซึ่งขบวนการทำงานของสมองซีกขวานี้เปรียบเสมือนวัตถุที่ลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งมีรูปแบบเป็นการจำและการตีความของความรู้สึกฝังใจ

ความเชื่อมโยงระหว่างการจินตภาพและขบวนการทางสรีรวิทยา สามารถแสดงให้เห็นโดยการจินตภาพถึงผลมะนาว โดยให้จินตภาพถึงรูปลักษณะภายนอก สี กลิ่น และผิวสัมผัสของผลมะนาว แล้วเมื่อผ่าตรงกลางของผลมะนาวให้มองดูที่เนื้อมะนาว จะเห็นความสดใสแวววาวให้ค่อย ๆ บีบที่เปลือกมะนาวเบา ๆ แล้วมองดูน้ำมะนาวที่หยดออกมา เอาชิ้นมะนาวแฉะที่ปากและใช้ลิ้นแตะดู แล้วให้สังเกตปริมาณน้ำลายในปากของคุณ ซึ่งจากการบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการจินตภาพและการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ โดยที่เมื่อ

บุคคลจินตภาพทางบวกจะมีผลทำให้ระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง และเมื่อมีการจินตภาพในทางลบมีผลทำให้ระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ในการค้นพบเหล่านี้มีประโยชน์มากในการนำมาใช้ลดความเครียด และทำให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นวิธีการคิดที่เกี่วข้องกับการทำงานของสมองซีกขวา

3. การสร้างจินตภาพ

Weinberg and Richardson (1990, pp. 131-132) ได้แบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพออกเป็น 2 แบบ ประกอบด้วย

1. การสร้างจินตภาพภายนอก (External Imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่สามารถมองเห็นภาพข้างหน้าเหมือนกับว่าเรากำลังดูใครคนหนึ่ง ในภาพยนตร์ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การสร้างจินตภาพภายใน (Internal Imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับขณะนั้นกำลังแสดงภาพยนตร์นั้นอยู่ วิธีนี้เหมาะกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ และทั้งสองวิธียังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547, หน้า 12; สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542, หน้า 238) คือ

2.1 การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct Imagery) เป็นการจำลองภาพขณะปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

2.2 การสร้างจินตภาพแบบทางอ้อม หรือ การสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Metaphorical Imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาอุปมัยมาเปรียบเทียบเพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจน ด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ เช่น ทำตัวให้กลมกลืนกับลูกบอล หรือกระโดดอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพูดนำในช่วงฝึก สามารถใช้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง

4. หลักในการฝึกจินตภาพ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย (2542, หน้า 238-239) กล่าวว่า จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและนำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
4. จินตภาพเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การว่ายน้ำ

Davis et al. (1995, p. 57) กล่าวว่า รูปแบบและหลักในการฝึกสร้างจินตภาพให้มีประสิทธิภาพ มีหลักการดังนี้

1. คลายเสื้อผ้าให้หลวม เอนตัวลงในสถานที่เงียบสงบและค่อย ๆ หลับตาลงเบา
2. พิจารณาร่างกายของคุณ ค้นหาความเครียดตามกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเหล่านั้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ความรู้สึกฝังใจในจิตใจ จะมีผลต่อความรู้สึกของคุณ ได้แก่ การเห็นภาพ การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสและรส ยกตัวอย่างเช่น การจินตภาพถึงป่าสีเขียว มีต้นไม้ มีท้องฟ้า มีเมฆสีขาว มีป่าสน มีเสียงของลมที่พัดต้นไม้ เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง มีความรู้สึกว่าคุณยืนอยู่บนพื้นได้กลิ่นต้นไม้ และได้สัมผัสเหล่าอู่น
4. ใช้คำพูดทางด้านบวกที่สั้น ๆ เพื่อให้สามารถผ่อนคลายได้ทันที ใช้ประโยคปัจจุบัน และหลีกเลี่ยงข้อความที่เป็นลบ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการใช้คำพูดทางด้านบวก

“ความเครียดได้ไหลออกจากร่างกายของฉัน”

“ฉันสามารถผ่อนคลายได้อย่างที่ตั้งใจไว้”

“ความสงบอยู่ในตัวฉัน”

5. การจินตภาพสามารถทำได้ 3 ครั้งใน 1 วัน การฝึกจินตภาพที่ง่ายคือการฝึกในตอนเช้าและตอนกลางคืน ขณะนอนอยู่บนเตียง

อริยะ สุวรรณเกษ (2547 อ้างถึงใน ชิตดา ภาสวณิช, 2547) กล่าวว่า หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกการควบคุมจิตใจ มีหลักการดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลาในการฝึก สำหรับผู้ที่ยังไม่ฝึกสมาธิแบบใดมาก่อน ควรเริ่มต้นที่เวลา 5 นาทีก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาการฝึกทีละน้อยไปจนถึง 20 นาที

2. ควรทำการฝึกทุกวัน ๆ ละอย่างน้อย 1 ครั้ง
 3. ช่วงเวลาของการฝึก สำหรับนักกีฬาควรจะเป็นก่อนการฝึกซ้อมทักษะ หรืออาจเป็นช่วงก่อนการเข้านอนกับช่วงตื่นนอนในเวลาเช้า
 4. โปรแกรมการฝึกควรจัดให้อยู่ใน 15 วันขึ้นไปถึงจะเห็นผลของการฝึกได้อย่างชัดเจน แต่ถ้าคนที่มีศักยภาพทางจิตอยู่แล้ว เพียงปฏิบัติใน 3 นาที ก็เกิดผลได้
 5. สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึก ไม่ควรใช้ห้องที่มีขนาดกว้างมาก ควรจะมีขนาดประมาณ 3 x 4 เมตร และจัดบรรยากาศให้คล้ายหรือเข้ากับบรรยากาศให้คล้ายหรือเข้ากับการฝึกกีฬาประเภทนั้น ๆ รวมทั้งการให้แสงในห้องฝึกนั้นต้องให้แสงสลัว ๆ และที่สำคัญต้องเงียบสงบ
 6. โปรแกรมการฝึกจิตสำหรับนักกีฬา จะมีความเกี่ยวข้องกับทักษะกีฬาด้วย ดังนั้นควรจะเรียงลำดับทักษะให้ต่อเนื่อง อย่าใส่รายละเอียดมากเกินไป
 7. การฝึกจิต ถ้าหยุดปฏิบัติจะกลับไปสู่สภาวะเดิม คือ ต้องเริ่มฝึกกันใหม่
- Oon (1998 อ้างถึงใน อินทริธา ปัทมินทร, 2541, หน้า 11-18) กล่าวถึง ขั้นตอนการทำจิตใจที่แน่วแน่ มี 7 ประการ ดังนี้
1. ให้จินตนาการก่อนการแข่งขัน โดยจินตนาการถึงทักษะต่าง ๆ ที่กำลังจะใช้ในการแข่งขัน เมื่อถึงเวลาแข่งขันจริง ก็สามารถทำได้อย่างเลื่อนไหลเป็นธรรมชาติ และไม่ต้องใช้ความคิด
 2. ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน อย่าคิดเรื่องอื่น มุ่งความสนใจไปที่ทักษะการเล่นเท่านั้น
 3. หากเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ต้องฝึกตัวเองให้หูไว ตาไว รับรู้การเคลื่อนไหวของผู้ร่วมทีมและคู่ต่อสู้ เพื่อที่จะโยงเข้ากับการเล่นของตน
 4. ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ให้เล่นไปตามสัญชาตญาณ ปล่อยการเล่นให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้มากที่สุด และหากผลการเล่นออกมาดี ก็ให้คงการเล่นแบบเดิมไปเรื่อย ๆ
 5. สร้างสถานการณ์จำลองขึ้นในใจ เพื่อให้รู้สึกเหมือนกำลังแข่งขันในสถานการณ์จริง และพยายามจับความรู้สึกและอารมณ์ที่ส่งผลให้เล่นได้ดีที่สุด เพื่อนำมาใช้ในสถานการณ์จริง
 6. เตือนตัวเองอยู่เสมอให้มีสมาธิจดจ่อกับการแข่งขันให้ได้ตลอดเวลา
 7. ฝึกการทำจิตใจให้แน่วแน่ให้ได้ในระยะสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาให้ยาวนานขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ ต้องทำใจให้แน่วแน่ให้ได้ตลอดการแข่งขัน และตลอดทุกทักษะที่ใช้ในการแข่งขันด้วย
5. แบบฝึกทักษะจินตภาพ
- แบบฝึกทักษะจินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพ อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมายคือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่าง

ชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงออกทางกายประสพผลสำเร็จสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 239-241)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1.1 ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

1.2 สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

2.1 ฝึกการสร้างภาพในใจของจุดสีแดงและเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาดอย่างช้า ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2.2 เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน

การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นกรเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

3.1 สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ

3.2 ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

4.1 สร้างภาพในใจของตนเองถึงมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว

4.2 สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว

4.3 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

5.1 สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

5.2 สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา เช่น สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 5.1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

6.1 เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา

6.2 สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

6.3 มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ
ในข้อ 6.2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

7.1 เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กัน
อย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดยการสร้าง
ภาพเคลื่อนไหว และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมาย
วิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

7.2 กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วายน้ำ ฝึกโดยการสร้าง
ภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายน้ำไปและกลับตัวที่ขอบ
สระ ตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนใน
ขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

8.1 เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง
กำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครุ หรือผู้สาธิตที่กำลัง
ปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

8.2 สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งและถ้ามีโอกาส ควรปฏิบัติทักษะ
หลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกรอคอยเหตุการ์ณและความสามารถ

9.1 บันทึกความรู้สึกทั้งกายและจิตใจ

9.2 บันทึกเหตุการ์ณในขณะฝึกหัดและแข่งขัน

9.3 บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

9.4 บันทึกคำเสนอแนะต่าง ๆ ในการฝึกหัด

6. ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

บุญเลิศ โงทน (2537, หน้า 29 อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533) กล่าวว่า ผู้ฝึกต้อง
สร้างภาพในใจของทักษะนั้น โดยเริ่มจากส่วนสุดท้าย หรือจุดมุ่งหมายของทักษะก่อนแล้วย้อนกลับ
ไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้สึกว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลง
มือแสดงทักษะจริง การสร้างภาพในใจอาจทำได้ในขณะหลับตา หรือลืมนตาในการฝึกตอนแรกควร
หลับตา เพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้เรียนจึงฝึกสร้างภาพในใจ
ขณะลืมนตา เช่น การสร้างจินตภาพการขว้างลูกดอก มีขั้นตอนดังนี้

- 6.1 สร้างภาพในใจของลูกดอก
- 6.2 สร้างภาพในใจของเป้าหมาย
- 6.3 สร้างภาพในใจของลูกดอก อยู่กลางเป้าหมาย
- 6.4 สร้างภาพในใจการลอยของลูกดอกกลับมาหาตนเอง
- 6.5 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังขว้างลูกดอกและมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน
- 6.6 ปฏิบัติตั้งแต่ 1-5 จำนวน 5 ครั้ง

7. ประโยชน์ของการจินตภาพ

Harris and Harris (1984, p. 281) กล่าวว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีในการจินตภาพทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องพัฒนาจะกระทั้งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

Weinberg and Gould (1999, pp. 273-274) กล่าวว่า นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายทางเพื่อพัฒนาทักษะทั้งทางกายและทักษะทางจิตใจ ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยการสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการจะทำ และจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ นักกีฬาสามารถป้องกันสิ่งไม่ดีที่จะเกิดขึ้นในใจได้ นักกีฬาจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เคยเสียสมาธิบ่อย ๆ (เช่น ตอนยิงจุดโทษบาสเกตบอลพลาด) แล้วให้จินตภาพว่าจิตใจสงบลง และมุ่งมั่นในการเล่นต่อไป

2. สร้างความมั่นใจ (Build Confidence) หากมีปัญหาเกี่ยวกับการเสิร์ฟวอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมา อาจแก้ปัญหาเพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองได้ด้วยการจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟวอลเลย์บอลอย่างรุนแรง และลูกได้พุ่งไปลงยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำ ก็จะทำให้ นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

3. ควบคุมการตอบสนองของอารมณ์ (Control Emotional Responses) นักกีฬาสามารถจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น มีอาการเกร็งจนทำอะไรไม่ถูกเมื่อมีความกดดัน

มาก ๆ หรือ โมโหตัวเองที่ทำผิดพลาด หรือ โกรธผู้ตัดสินที่ขานผิด นักกีฬาสามารถจินตภาพว่าตนเองจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เช่น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กำหนดความสนใจไปที่ลมหายใจ และมุ่งสมาธิไปกับงานที่กำลังกระทำอยู่ เป็นต้น

4. การเรียนรู้ และการฝึกทักษะกีฬา (Require and Practice Sport Skill) ประโยชน์ของการจินตภาพข้อนี้เป็นที่รู้จักกันดีที่สุด โดยการใช้จินตภาพในการฝึกเฉพาะของกีฬา เช่น การตีลูกกอล์ฟ การพุ่งแหลน ว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งการแสดงทักษะเหล่านี้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬา สามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะให้เลียบคมขึ้น หรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยจินตภาพว่าได้ฝึกแก้ไขข้อบกพร่องแล้วและสามารถจินตภาพทักษะที่ถูกต้องได้อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น ครูพลศึกษาอาจให้นักเรียนจินตภาพการมีวันหลังที่ถูกต้องขณะที่ยืนรออยู่ในแถว เพื่อจะทำให้การมีวันหลังต่อจากเพื่อน จินตภาพมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกจินตภาพขณะที่ยู่ว่าง ๆ ในช่วงของการรอคอย

5. การเรียนรู้และการฝึกกลยุทธ์ (Acquire and Practice Strategy) จินตภาพสามารถใช้ในการฝึก และเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ ๆ หรือเลือกบททวนกลยุทธ์สำหรับการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น พิทเชอร์ (Pitcher) ของทีมซอฟท์บอล อาจจินตภาพว่าจะพิทลูกซอฟท์บอลอย่างไรกับผู้เล่นแต่ละคนของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับจุดอ่อนและจุดแข็งของเขาเหล่านั้น

6. ใช้จัดการกับความเจ็บปวด และการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) การจินตภาพสามารถใช้ในการจัดการความเจ็บปวด และการบาดเจ็บ นักกีฬาบาดเจ็บที่ถูกงดไม่ให้ลงแข่ง การใช้จินตภาพเพื่อฝึกทักษะกีฬาในใจจะช่วยให้ นักกีฬา ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายคืนสู่สภาพปรกติได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

7. แก้ไขปัญหา (Solve Problems) การจินตภาพจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถตรวจสอบและวิจารณ์การแสดงความสามารถของตนในเชิงกีฬาได้

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุ ไทย (2542, หน้า 242-243) กล่าวว่า จินตภาพมีคุณประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬาดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ
2. จัดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด

6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับทุกมิติและฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้อย่างชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของจินตภาพจะช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูง ช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ช่วยเพิ่มความสนใจอยู่ที่ความตั้งใจหรือมีสมาธิในการปฏิบัติทักษะที่กำลังเรียนรู้โดยช่วยในการจดจำการแสดงทักษะที่ถูกต้อง กำลังพัฒนาจิตใจให้มีความหนักแน่น ช่วยในการพัฒนาวิธีการในการเล่น และช่วยในการจัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บอีกด้วย

8. ข้อควรระวังในการจินตภาพ

จินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยให้มองเห็นภาพหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ดีขึ้น การฝึกจินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกฝนทางจิตใจ แต่มีข้อควรใช้ความระมัดระวังเมื่อใช้เทคนิคการจินตภาพ ซึ่งมีดังนี้ (Payne, 1995, pp. 151-153)

1. ไม่ควรนำเอาการจินตภาพมาใช้ในการรักษาทางการแพทย์ในบุคคลที่ได้รับการยอมรับกระเทือนทางจิต หรือมีอาการทางกายควรได้ปรึกษาแพทย์ก่อนและผู้ที่กำลังได้รับการรักษาด้วยยาควรได้รับการอนุญาตจากแพทย์ผู้รักษาว่าต้องการที่จะใช้เทคนิคการผ่อนคลายและเทคนิคการจินตภาพ

2. วิธีการจินตภาพและการจินตภาพนั้นไม่ควรใช้กับผู้มีอาการผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรง การจินตภาพไม่ควรใช้กับผู้มีอาการฟั่นเฟือนแยกตนเองจากความเป็นจริงและผู้ที่มีอาการประสาทหลอน

3. ไม่เหมาะกับคนที่สร้างจินตภาพได้ยาก ซึ่งคนกลุ่มนี้ควรใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องจะได้รับประโยชน์มากกว่า

4. เป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ควรเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถจะไปถึงได้จะทำให้เกิดความเครียดยิ่งขึ้น เป้าหมายอาจตั้งไว้ไม่ให้อ่างสูงเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ทำให้บุคคล

เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในกรณีที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เขา รู้สึกว่าเขาไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นในขั้นแรกควรช่วยให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การจินตภาพมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลได้สัมผัสกับความรู้สึกส่วนลึกของตนเอง ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธ ไม่พอใจ รู้สึกผิด และความคับข้องใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เช่น การร้องไห้เป็นเรื่องราวธรรมดา ถ้าเกิดขึ้นผู้สอนต้องสามารถที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้สร้างจินตนาการด้วยคำพูดต่อไปนี้

ที่นี่..คุณสามารถร้องไห้ได้....มันอาจเกิดขึ้นได้บ่อย...ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณผ่อนคลายได้ในระดับลึก และคุณได้ก้าวเข้าไปสัมผัสในส่วนที่เป็นความจริงด้วยตัวคุณเอง

ผู้สร้างจินตนาการที่เก็บกดความต้องการทางกายไว้ช้า ๆ จะทำให้อาการแย่งการร้องไห้อาจจะช่วยให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทางด้านบวก ผู้สอนอาจต้องพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะแก้ปัญหา ดังนั้นผู้สอนจึงควร ได้มีการพิจารณาปัญหานี้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ

6. การรบกวนการจินตนาการสามารถทำให้เกิดแรงดึงดูดใจซึ่งมีผลทำให้ผู้สร้างจินตนาการเปลี่ยนทิศทางการจินตนาการจากเป้าหมายเดิมไป ลักษณะนี้คือการฝันกลางวัน (Daydream) ซึ่งต่างจากรูปแบบของการบำบัดด้วยการจินตนาการ ซึ่งในการฝันกลางวันนั้นจะไม่มีโครงสร้างที่ชัดเจนและมีแนวโน้มที่จะห่างไกลจากความเป็นจริง

7. ผู้สร้างจินตนาการอาจเกิดความรู้สึกซึมเศร้า และคิดอยากฆ่าตัวตาย หากมีการพูดถึงเรื่องที่เครียดในชีวิต ซึ่งผู้ฝึกการจินตนาการควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความช่วยเหลือ

8. ในบางครั้งผู้สร้างจินตนาการอาจมีความรู้สึกที่ไม่ได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคพื้นฐานอื่น ๆ ดังเช่น ให้ผู้จินตนาการรู้สึกว่าคุณกำลังยืนอยู่บนพื้น อย่างไรก็ตามถ้าความรู้สึกนั้นยังรุนแรงอยู่ควรปล่อยให้จินตนาการนั้นเลื่อนหายไปจนกระทั่งหยุดจินตนาการภาพไปในที่สุด

9. ในการฝึกสร้างสภาวะนิ่งจากการสะกดจิตไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการจินตนาการภาพ แต่อย่างไรก็ตามหากผู้สร้างจินตนาการภาพเกิดความรู้สึกอ่อนไหวต่อสภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะนิ่งจากการสะกดจิต จะมีอำนาจในการชักนำอย่างมาก ดังนั้นผู้สอนจำเป็นต้องตระหนักถึงปรากฏการณ์ของการชักนำหลังการสะกดจิต ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวมีผลทำให้บุคคลไม่เห็นความสำคัญในการที่จะพยายามจินตนาการให้บรรลุสำเร็จ

10. ในส่วนของวิธีการจินตนาการภาพบุคคลอาจคิดคำพูดกับตนเองขึ้นมาใหม่ บางคำพูดอาจเป็นคำพูดที่ไม่เหมาะสม ผู้สร้างจินตนาการจำเป็นต้องมีความตื่นตัวในสิ่งที่เป็นไปได้ และต้องยกเลิกคำพูดกับตนเองที่ไม่เหมาะสมนั้นเสีย

11. การจินตนาการเกี่ยวกับสีนั้นมีพลังอย่างมากและอาจให้ผลที่ไม่คาดหวังต่อผู้สร้างจินตนาการ วิธีการแก้ไขคือ ให้จินตนาการถึงแสงสีขาวแทนสีที่ไม่พอใจ หากความรู้สึกนั้นยังรุนแรงอยู่ผู้สร้างจินตนาการควรยุติการจินตนาการภาพลง

12. Jung (Jung) มีความรู้สึกว่าการเน้นหนักในโลกภายในของตนเองอย่างมาก อาจทำให้บุคคลถอยห่างจากสิ่งที่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลยังอยู่ในโลกของความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น การทำงานหรือครอบครัว

13. ในบางครั้งผู้สร้างจินตนาการอาจมีความยากลำบากในการจะถอยกลับออกมาจากการสร้างจินตนาการของตนเอง วิธีการยุติซ้ำ ๆ มักจะทำให้เกิดปัญหา ซึ่งมีข้อแนะนำอื่น ๆ ในการที่จะใช้ร่วมกับวิธีการยุติการจินตนาการภาพ คือ ทำให้ตนเองรู้สึกตื่นตัวและสดชื่น

การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา

นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยในการประสานงานของการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาจิตใจโดยสร้างความหนักแน่นต่อจิตใจต่อสู้กับอุปสรรค สามารถจดจำขั้นตอนในการแสดงทักษะที่ถูกต้อง แก้ไขข้อผิดพลาดในการแสดงทักษะ แสดงทักษะได้สมบูรณ์ขึ้น ลดความวิตกกังวลและช่วยเพิ่มระดับความมั่นใจในการแสดงทักษะ ควบคุมอารมณ์ในการเล่น และสามารถช่วยพัฒนาวิธีการเล่นอีกด้วย จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพส่วนใหญ่การจินตภาพมีผลต่อการฝึกซ้อมและพัฒนาทักษะ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะกีฬานิตต่าง ๆ จากการศึกษาของ Murphy (1994) พบว่า การจินตภาพนั้นได้ผลจริงต่อการสร้างเสริมความสามารถ โดยนักจิตวิทยาการกีฬาได้สรุปหลักฐาน จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. จากรายงานประสบการณ์ของนักกีฬาระดับเลิศ (Anecdotal Reports) พบว่า นักกีฬาจำนวนมากใช้จินตภาพเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬาของเขา และจากการการศึกษาของศูนย์ฝึกโอลิมปิก สหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ.1990 พบว่า นักกีฬาโอลิมปิก 90 % ใช้จินตภาพในรูปแบบต่าง ๆ และ 97 % ของนักกีฬากลุ่มนี้รายงานว่า จินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาของเขา นอกจากนี้ยังพบว่า โค้ชของนักกีฬาโอลิมปิก 94 % ใช้จินตภาพในการฝึกนักกีฬา และ 20 % ในจำนวนนี้ ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพทุกครั้งที่ทำภารกิจ

2. จากการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Studies) ได้มีการศึกษาวิจัยกับนักกีฬาเฉพาะกลุ่ม โดยให้ทดลองฝึกจินตภาพ ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจของโค้ชและนักกีฬา

3. จากหลักฐานการทดลองทางวิทยาศาสตร์ และการวิจัยต่าง ๆ (Scientific Experiments) พบว่า จินตภาพมีคุณค่ามากต่อการเพิ่มพูนการรับรู้และความสามารถในการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น

บาสเกตบอล ฟุตบอล วูตบอล คาราเต้ สกี วอลเลย์บอล เทนนิส และกอล์ฟ สอดคล้องกับการศึกษาของ Orlick and Partington (1988) พบว่า 99% ของนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 235 คน ใช้จินตภาพในการฝึกและแข่งขันกีฬา

จากการศึกษาของ Feltz and Lander (1983); Hinshaw (1991) พบว่า การฝึกฝนการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว Hird et al. (1991) ได้ทำการศึกษาในนักกีฬาเครื่องร่อน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อฝึกฝนการจินตภาพควบคู่กับการฝึกร่างกาย ทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นเครื่องร่อนเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ Ryszard and Krawczynski (2003) ได้ทำการศึกษารื่อง การประยุกต์ใช้การมองเห็นภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ในเรื่องความพยายามในการประเมินที่ใช้การวางเงื่อนไขทางจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะกีฬาฟุตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลชาย จำนวน 60 คน ทำการเตะลูกโทษทดสอบและแบ่งตามความสามารถ ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 3 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือนควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ พบว่า กลุ่มที่ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือนควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกเตะลูกโทษอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม ($p < .01$) และเมื่อเปรียบเทียบการยิงลูกโทษใน 3 กลุ่ม ปรากฏว่าจำนวนการยิงประตูเพิ่มขึ้น 22.8% และยังมีงานวิจัยสนับสนุนอีกว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันจะใช้การจินตภาพมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จน้อย ซึ่งจากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการมองเห็นภาพมีประโยชน์ต่อทักษะกีฬาฟุตบอล และ Kenitzer and Briddell (1991) ได้ทำการศึกษารื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ จุดประสงค์ของการทดลองเพื่อตัดสินผลกระทบของโปรแกรมการฝึกฝนจิตภาพอย่างเป็นระบบในการฝึกว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็น สมาชิกของทีมว่ายน้ำมหาวิทยาลัย จำนวน 16 คน ได้ให้ทำการทดลองเป็นเวลา 20 สัปดาห์ ในการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพ และได้มีการทดสอบก่อนและหลัง โดยแบบสอบถาม SIQ เพื่อประเมินผลกระทบของจินตภาพที่สำคัญ 4 ประการ คือ การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ด้านการเคลื่อนไหว และอารมณ์ พบว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อกลยุทธ์ ซึ่งช่วยในการเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน

การจินตภาพกับนักกีฬาที่มีระดับความสามารถแตกต่างกัน เช่น นักกีฬาระดับโลก นักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาตัวแทนประเทศ มีระดับความสามารถในการจินตภาพได้ดีกว่า นักกีฬาที่เป็นนักกีฬาสัมครเล่น หรือนักกีฬามือใหม่ จากการศึกษารื่อง ของ Arvinen et al. (2007) ได้ศึกษาเรื่องการใช้จินตภาพของนักกีฬามืออาชีพและนักกีฬามือสมัครเล่นในทักษะกีฬาเปิดและทักษะกีฬาปิด จากงานวิจัยบางส่วนที่ทำการศึกษาความแตกต่างในการใช้จินตภาพระหว่างกีฬาที่มีทักษะเปิดและทักษะปิด การศึกษานี้ศึกษาถึงผลกระทบต่อระดับการแข่งขัน (นักกีฬามืออาชีพ/ นักกีฬา

มือสมัครเล่น) และประเภททักษะ (ทักษะเปิดและทักษะปิด) ต่อความสามารถในการจินตภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาวอังกฤษทั้งหมด 83 คน (มืออาชีพ 39 คน/ มือสมัครเล่น 44 คน) กลุ่มที่เป็นทักษะเปิด (จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกีฬารักบี้ 23 คน กีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว 17 คน) ทักษะปิด (จำนวน 43 คน แบ่งเป็นกีฬาอล์ฟ 28 คน กีฬาสเก็ตน้ำแข็ง 15 คน) หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันจะได้ทำแบบทดสอบทางจินตภาพทางกีฬาภายใน 24 ชั่วโมงก่อนทำการแข่งขัน จากผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างในระดับการแข่งขันและระดับทักษะของนักกีฬามืออาชีพและมือสมัครเล่นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นักกีฬาที่เป็นมืออาชีพใช้ทักษะการจินตภาพที่เป็นแบบเฉพาะมากกว่านักกีฬาที่เป็นมือสมัครเล่นที่ใช้ทักษะการจินตภาพทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) และสอดคล้องกับ Abma (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่องความแตกต่างของเนื้อหาของจินตภาพและความสามารถทางจินตภาพระหว่างนักกีฬาที่มีความมั่นใจสูงและความมั่นใจต่ำของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน จุดประสงค์ของงานวิจัยเป็นการตรวจสอบลักษณะความมั่นใจที่มีมากหรือน้อยที่แตกต่างกันของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน ในความสามารถทางจินตภาพและความสำคัญทางจินตภาพของนักกีฬา การแบ่งของ NCAA (สมาคมแห่งมหาวิทยาลัยแห่งชาติ) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน 111 คน เป็นนักกีฬาชาย 44 คน นักกีฬาสตรี 67 คน มีอายุเฉลี่ย 20 ปี และมีประสบการณ์ 7 ปี ได้ตอบแบบสอบถามลักษณะข้อสรุปความมั่นใจทางด้านกีฬา TSCI แบบสอบถามทางด้านจินตภาพทางด้านกีฬา และแบบสอบถามเรื่องจินตภาพในการเคลื่อนไหว MIQ-R การวิเคราะห์โครงสร้างพบว่า นักกีฬาที่มีลักษณะความมั่นใจสูงนั้น ใช้ประโยชน์ในจินตภาพแต่ละประเภท (การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไปที่กระตุ้น สิ่งกระตุ้น โดยทั่วไป สิ่งกระตุ้นพิเศษ การรับรู้ทั่วไปการรับรู้ที่พิเศษ) มากกว่านักกีฬาที่มีลักษณะความมั่นใจต่ำ แต่ไม่มีความแตกต่างที่สำคัญ โดคเค้นแสดงออกมาระหว่างระดับความสามารถทางจินตภาพของทั้งสองกลุ่ม จากงานวิจัยที่ได้แสดงว่า นักกีฬาที่มีความมั่นใจสูงใช้จินตภาพมากกว่า แต่พวกเขาไม่ได้มีทักษะทางจินตภาพที่สูงกว่านักกีฬาที่มีความมั่นใจต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Mahoney and Avener (1977) ได้ทำการศึกษาเรื่องจินตภาพ เพื่อเปรียบเทียบลักษณะทางจิตวิทยาของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิมนาสติก 13 คน ที่ถูกคัดเลือกให้เป็นนักกีฬายิมนาสติกทีมชาติสหรัฐอเมริกาเพื่อทำการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ปี ค.ศ. 1976 โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม เพื่อทำการเปรียบเทียบการตอบสนองระหว่างผู้ที่ได้เป็นตัวแทนกับไม่ได้เป็นตัวแทนทีมชาติ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติ มีความมั่นใจ มีความฝันที่จะเป็นนักกีฬายิมนาสติก คิดเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกทุกวัน และมีการจินตภาพ โดยเป็นการจินตภาพภายในมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการคัดเลือก

แต่ในนักกีฬาที่อยู่ในระดับนักกีฬาอาชีพและนักกีฬาระดับชาติ ก็มีความแตกต่างใน

การจินตภาพ โดยการศึกษาของ Clark et al. (1984) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความชัดเจนและความไม่ชัดเจนของการจินตภาพในนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬามืออาชีพ โดยการศึกษาแนวคิดของการจินตภาพทางกีฬาและลักษณะการจินตภาพเกี่ยวกับนักกีฬาโอลิมปิกกับนักกีฬามืออาชีพ โดยเก็บจากนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 200 คน ใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ 20 นาที หัวข้อที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ชื่อเสียงทางด้านกีฬา ความโกรธ และความผิดหวังต่อแท้ ความเป็นตัวบุคคล และกลุ่มที่มีความพยายามในความสามารถ อารมณ์ การแข่งขันระดับเมืองและประเทศ ลักษณะของจิตใจและปัจจัย เมื่อพิจารณาความถี่และบุคคลที่สัมภาษณ์ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า จินตภาพมาจากภายในจิตใจมากกว่าภายนอก การศึกษาข้างเปิดเผยว่า จินตภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโอลิมปิกและกีฬาอาชีพ ทั้งสองกลุ่มเมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาที่เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีการสร้างจินตภาพในแง่บวกมากกว่านักกีฬาที่เป็นมืออาชีพ ส่วนในนักกีฬาที่เริ่มหัดเล่นหรือฝึกทักษะใหม่ จินตภาพจะช่วยพัฒนาระดับทักษะ และพัฒนาความสามารถ ได้ดีขึ้น จากการศึกษาของ Li et al. (1992) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกฝนจินตภาพทางจิตใจที่มีต่อการเพิ่มความสามารในเด็กอายุ 7-10 จุดประสงค์ของการศึกษา คือ ได้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมของการฝึกจิตใจสำหรับเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิส 3 กลุ่ม อายุ 7-10 ปี ที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ได้ประเมินถึงคุณค่าในการฝึกฝนจินตภาพด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มความสำคัญต่อการปฏิบัติของเด็ก จากการศึกษาพบว่า เด็กที่ใช้ประสบการณ์ทางจินตภาพมีการพัฒนาทางด้านความแม่นยำ เทคนิคของการตีลูก มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางด้านจินตภาพ สอดคล้องกับ Cutron (1998) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การตั้งเป้าหมายกับการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน จำนวน 4 คน ภารทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 5 ช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกัน เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกบุกเข้ามาเพื่อที่จะทำคะแนน ผลคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพจะช่วยพัฒนาการป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์จริงได้ดีขึ้น ทักษะทางจิตวิทยา การกีฬาสามารถพัฒนาการเล่นจะต้องฝึกฝนกับทักษะจริง ๆ เพื่อที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด แต่การจินตภาพก็สามารถช่วยพัฒนาระดับทักษะ ระดับความสามารถได้ทั้งนักกีฬาระดับสูงและนักกีฬาระดับมือใหม่ โดย Blair et al. (1993) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในนักกีฬาระดับสูงและนักกีฬาสมัครเล่น พบว่า การจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารทั้งในกลุ่มนักกีฬาที่มีระดับความสามารถสูงและนักกีฬาสมัครเล่น จากการศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย พบว่ามีงานที่เกี่ยวข้องกับจินตภาพทางการกีฬา

และที่เกี่ยวข้องกับกีฬา นักกีฬา ประเภทกีฬา อายุ เพศ การเพิ่มความสามารถในกีฬานิตต่าง ๆ จากงานวิจัยต่าง ๆ เช่น Gregg and Hall (2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของระดับทักษะระดับความสามารถ และอายุในการใช้จินตภาพของนักกีฬาบอลล์ จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อตรวจสอบระดับความสัมพันธ์ของระดับทักษะของการประเมินสิ่งต่างๆ เช่น อุปสรรคทางกีฬาบอลล์ที่จะใช้จินตภาพ ความแตกต่างกัน 5 ประการของจินตภาพที่ถูกกำหนด แบบสอบจินตภาพทางกีฬามี 5 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ที่พิเศษ การรับรู้ทั่วไป สิ่งทีกระตุ้นพิเศษ สิ่งทีกระตุ้นโดยทั่วไป การเรียนรู้สิ่งทีกระตุ้น โดยใช้สติความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ระดับความสามารถของนักบอลล์เป็นสิ่งทีบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ของการใช้จินตภาพ ในขณะที่อายุมีความสัมพันธ์กับการรับรู้พิเศษ การรับรู้โดยทั่วไป และหน้าที่ของการรับรู้โดยทั่วไปทีได้รับการกระตุ้น อีกทั้งอายุและประสบการณ์ทีมากขึ้น ทำให้การคาดเดาของหน้าที่ในการรับรู้การใช้จินตภาพเปลี่ยนไปด้วร่วมไปถึงปฏิภริยาระหว่างอายุ และระดับความสามารถมีผลสำคัญต่อการ ใช้จินตภาพในการเรียนรู้สิ่งทีมากระตุ้น

ส่วนการจินตภาพกับเพศ มีงานวิจัยบ่งชี้ว่ามีความแตกต่างระหว่างการจินตภาพในนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง และมีการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้น เมื่อฝึกจินตภาพควบคู่ไปด้วทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง จากการศึกษาของ Epstein (1980) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของการจินตภาพและการทบทวนในจิตใจทีมีต่อสามารถในการเคลื่อนไหว การศึกษาได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ของจินตภาพภายนอกและภายใน รูปแบบของการจินตภาพทีมีต่อความสามารถในทักษะความเคลื่อนไหว โดยการปาเป้าถูกใช้เป็นตัววัดในความสามารถทางกาย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มควบคุม การฝึกทางด้านร่างกาย กลุ่มทีฝึกทบทวนทางด้านจิตใจจากภายใน และกลุ่มทีฝึกทบทวนทางด้านจิตใจจากภายนอก ผลการศึกษาพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงมีความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากหลักการและเหตุผลของงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นถึงหลักการ ประโยชน์ของการจินตภาพว่า ก่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อนักกีฬาทีฝึกจินตภาพ และการฝึกฝนจินตภาพไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาระดับใด ก็เป็นที่ยอมรับว่าสามารถช่วยพัฒนาทักษะของชนิดกีฬาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เป็นการฝึกจิตใจให้แน่วแน่ ช่วยลดความวิตกกังวล เพิ่มสมาธิ เป็นการฝึกทบทวนทักษะ วางแผนการเล่นในใจ และเสริมสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาอีกด้วย และไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทเดี่ยว ประเภททีม เป็นนักกีฬาชายหรือนักกีฬาหญิง ผู้ฝึกสอนหรือบุคคลทีเกี่ยวข้องต่างก็ให้ความสำคัญกับการฝึกการจินตภาพให้กับนักกีฬา

งานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวินด์เซิร์ฟ

ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศ

ในปี พ.ศ. 2488 นิตยสาร Popular Science ได้ยกย่องนายแจ็ก โอลสัน (Jack Olson) ชาวนิวยอร์กว่าได้ประดิษฐ์อุปกรณ์กระดานโต้คลื่นติดใบ โดยให้ชื่อว่า Sailing Surfboard ในปี พ.ศ. 2507 นายนิวแมน ดาร์บี้ (Newman Darby) ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่มีลักษณะโดยพื้นฐานเดียวกับอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟขึ้น อุปกรณ์ดังกล่าวประกอบไปด้วยชุดใบ (Rig) ที่มีโครงสร้างและอุปกรณ์คล้ายกับว่า โดยเสาของชุดสามารถเลื่อนปรับตำแหน่งได้ตามทางยาวของแผ่นกระดาน (Board) ในปี พ.ศ. 2508 นิตยสารฉบับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกาได้พิมพ์บทความเกี่ยวกับกระดานโต้คลื่นติดใบ (Sailboard) ว่าเป็นกีฬาใหม่มาก และมีผู้สามารถเล่นได้ในขณะนั้นไม่ถึง 10 คน แม้ว่าจะมีผู้ที่สนใจและกระตือรือร้นที่จะพยายามพัฒนาอุปกรณ์ที่ นายนิวแมน ดาร์บี้ (Newman Darby) ออกแบบไว้ แต่พวกเขาเหล่านั้นก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในปี พ.ศ. 2510 จึงได้มีชาวแคลิฟอร์เนีย (Californian) 2 คน คือ นายจิม แดร์ริค (Jim Drake) และนายฮอยเลอร์ ชไวท์เชออร์ (Hoyle Schweitzer) ได้จดทะเบียนกรรมสิทธิ์เป็นเจ้าของต้นแบบอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟที่ใช้อยู่ปัจจุบัน โดยแบบดังกล่าวประกอบไปด้วยกระดานโต้คลื่นธรรมดา (Ordinary Surfboard) ทำจากโฟมพลาสติก (Plastic Foam) และไฟเบอร์กลาส (Fiberglass) และใบสามเหลี่ยม (Triangular Sail) จุดที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด คือ การใช้ข้อต่อที่หมุนได้รอบทิศทาง (Universal Joint) ติดกับโคนเสา (Mast Foot) ซึ่งจะทำได้ทำให้สามารถหมุนชุดใบได้รอบทิศทาง

ในช่วงปลายทศวรรษที่ 70 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมากขึ้นในทวีปยุโรป ชาวยุโรปนิยมเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมาก มีโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟจำนวนมากและมีการเจริญเติบโตทางด้านอุตสาหกรรมทางด้านนี้มากขึ้น ชาวอเมริกันก็เริ่มซื้ออุปกรณ์วินด์เซิร์ฟจากยุโรป และปัจจุบันก็ยังซื้ออยู่ ในช่วงทศวรรษที่ 80 เป็นช่วงของการเจริญเติบโตของกีฬาวินด์เซิร์ฟอย่างรวดเร็ว มีคนจำนวนมากเข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์โลก (World Cup) รวมถึงการพัฒนาอุปกรณ์เพื่อใช้ในการแข่งขัน ในปี พ.ศ. 2526 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้ถูกบรรจุให้เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่ประเทศสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. 2527 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้ถูกบรรจุให้เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2529 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้บรรจุในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 10 ที่ประเทศเกาหลีใต้ ในกลางยุคทศวรรษ 80 ได้มีการบันทึกสถิติความเร็วที่นักกีฬาวินด์เซิร์ฟทำได้มากกว่า 30 น็อต ต่อจากนั้นเป็นต้นมาได้มีการพัฒนาอุปกรณ์และรูปแบบการเล่นที่สามารถเล่นได้ขณะที่มีลมแรง 40 น็อตหรือมากกว่า ทำให้สามารถทำสถิติได้ 45 น็อต ปัจจุบันกีฬาวินด์เซิร์ฟเติบโตเต็มตัวแล้ว มีสถานที่เพื่อการเล่นวินด์เซิร์ฟตามรีสอร์ทต่าง ๆ ทั่วโลก กีฬาวินด์เซิร์ฟเล่นได้

ทุกคน ตั้งแต่เด็กจนคนที่มียุมากกว่า 70 ปี ก็สามารถเล่นได้ ด้วยเหตุนี้เองวินด์เซิร์ฟจึงได้ถูกขนานนามว่า เป็นกีฬาที่ดีที่สุดบนผิวน้ำ (The Best Sport on Water) (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 1-2)

ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในประเทศไทย

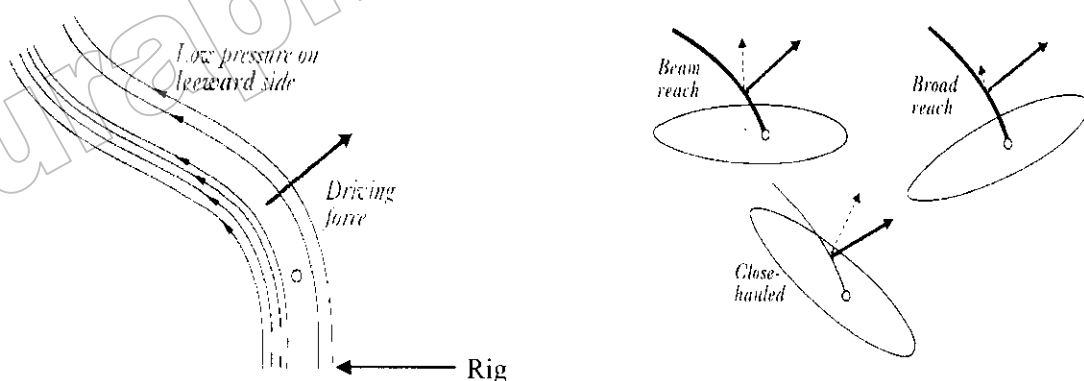
ในปี พ.ศ. 2519 กีฬาวินด์เซิร์ฟจึงเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดย นายวรพันธ์ โชติกพนิช และเพื่อนชาวเยอรมันชื่อ Mr. Bert Mosback ที่ชายหาดพัทยา จังหวัดชลบุรี และในปีนี้มีการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งแรก โดยนายเบิร์ต มอสบัค (Bert Mosback) เป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน ในการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งแรกที่หาดวงพระจันทร์ ตำบลนาเกลือ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ไม่ปรากฏว่ามีคนไทยเข้าร่วมแข่งขันเลย ในปี พ.ศ. 2520 นายบำรุง ร่มทรัพย์ ได้ฝึกเล่นวินด์เซิร์ฟกับเพื่อนชาวต่างชาติ ที่ชายหาดพัทยา จ.ชลบุรี และฝึกฝนจนกระทั่งเป็นนักกีฬาคนแรกและคนเดียวของประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งที่ 2 ในปลายปีเดียวกันนี้ นายวรพันธ์ โชติกพนิช กับ นายเบิร์ต มอสบัค (Bert Mosback) ได้ตั้งโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟได้ใช้ชื่อว่าบริษัท วินด์ไคเดอร์ไทยแลนด์ และให้การสนับสนุนอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟแก่นักกีฬาในสมัยนั้น จึงทำให้กีฬาวินด์เซิร์ฟได้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการจัดตั้งสโมสรนักนิยมกระดานโต้คลื่นมีใบ (Wind Glider Surfing Club) โดยมี นายประทีป รัตนสาขา เป็นประธาน และในปีเดียวกันนี้ นายบำรุง ร่มทรัพย์ ได้ตั้งโรงเรียนสอนกีฬาวินด์เซิร์ฟขึ้นที่ชายหาดพัทยาเป็นแห่งแรก ในปีพ.ศ. 2528 ประเทศไทยส่งนักกีฬาวินด์เซิร์ฟเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกจัดขึ้นที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2530 ได้มีการเปลี่ยนชื่อสโมสรนักนิยมกระดานโต้คลื่นมีใบ (Wind Glider Surfing Club) เป็นสมาคมวินด์เซิร์ฟ (Windsurf Association) ขึ้นอยู่กับสมาคมเรือใบแห่งประเทศไทย โดยมีนาย โชติวุฒิ คชชนะ นันทน์ เป็นนายกสมาคม

ในปี พ.ศ. 2536 ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้เปิดสอนวิชาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเลือกของนิสิต โดยเรียนที่บำรุงสปอร์ตคลับ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2541 ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาได้บรรจุกีฬาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเอกบังคับของหลักสูตร วท.บ. (พลศึกษา) และเรียนที่คลับลุงชัชบริเวณหาดจอมเทียนเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2542 การกีฬาแห่งประเทศไทยอนุญาตให้เปลี่ยนชื่อเป็น สมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทย (Windsurf Association of Thailand) ในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 โดยมีพลเรือเอก อูพาร มงคลนาวิน รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด เป็นนายกสมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทยเป็นคนแรกกีฬาวินด์เซิร์ฟกับการแข่งขันระดับชาติในการแข่งขันระดับนานาชาตินั้นเป็น โชคคิของประเทศไทย ถึงแม้ว่าจะมีผู้สนใจเล่นกีฬา

วินด์เซิร์ฟกันน้อยมาก เนื่องจากอุปกรณ์มีราคาค่อนข้างแพงและหายากประกอบกับปัจจัยหลาย ๆ อย่างจึงมีนักกีฬาวินด์เซิร์ฟน้อยมาก แต่เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในย่านเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ ถือว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟของไทยเป็นผู้นำกีฬาทางด้านนี้อยู่ตลอด ในการแข่งขันกีฬา ซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่ประเทศไทย ทีมไทยได้ 4 เหรียญทอง และในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 ที่ประเทศไทยทีมไทยทำได้ 2 เหรียญทอง 1 เหรียญทองแดง และนักกีฬาของไทยได้สิทธิ์เข้าไป แข่งขันในกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 24 พ.ศ.2547 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ถือว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟ ของไทยประสบความสำเร็จสูงสุด (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 3-4)

ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 35); Rossmeyer and Schennach (2003, p. 21) กล่าวว่า หลักการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟ ลมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ได้ โดย พลังงานของลมที่กระทำกับใบ (Sail) ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ไปข้างหน้าก็เช่นเดียวกับการเกิด แรงยกตัวของปีกเครื่องบิน เมื่ออากาศไหลผ่านอากาศที่อยู่ด้านใต้ลม (Leeward) จะเคลื่อนที่เร็วกว่า อากาศที่อยู่ด้านเหนือลม (Windward) มีผลให้ความดันด้านใต้ลมต่ำกว่าด้านเหนือลม ส่งผลให้เกิด แรงยกตัวของอากาศด้านเหนือลมด้วย ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้เกิดแรงผลักดันที่ด้านข้างของใบแรง ขับเคลื่อนของใบจะไปทิศทางเดียวกันตลอด โดยสม่ำเสมอ ซึ่งแรงผลักดันข้างนี้ สามารถทำให้ เคลื่อนที่ไปด้านหน้าได้ ซึ่งการเคลื่อนที่ของกระดานเมื่อเล่นในทิศทางเฉียงลม (Broad Reach) ก็จะไปได้เร็วกว่าการแล่นตัดลม (Beam Reach)

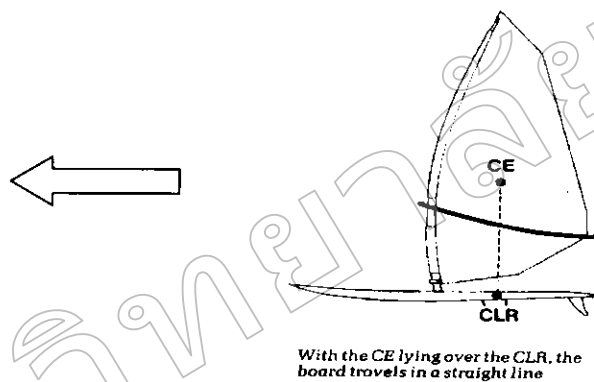


ภาพที่ 2 แรงของลมที่กระทำต่อใบ (Jones, 1992, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 36)

สำหรับการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟไปในทิศทางต่าง ๆ นั้นจะต่างกับเรือใบโดยสิ้นเชิง เพราะเหตุว่าเรือใบจะใช้หางเสือ (Rudder) ในการบังคับทิศทางแต่วินด์เซิร์ฟจะใช้ใบ (Rig) ในการ

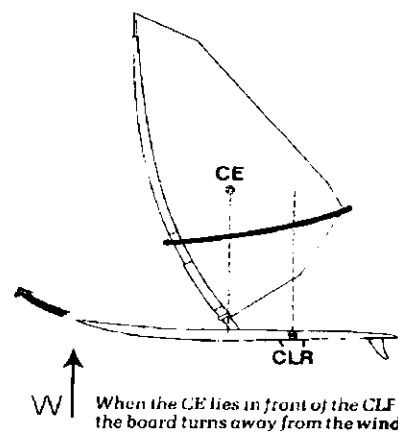
บังคับทิศทาง โดยหลักการคือ เมื่อพลังงานของลมมากระทำที่ใบกำลังลมจะรวมตัวที่จุดศูนย์กลางของใบ คือ จุดศูนย์กลางกำลัง (Center of Effort) หรือ CE ส่วนจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (Center of Lateral Resistance) หรือ CLR คือจุดหมุนของกระดานปกติจุดหมุนจะอยู่ตรงครีบกาง โดยหลักการ 3 ประการ คือ

1. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบตรงกันเป็นแนวเดียวกับจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางตัดลม (90 องศา กับทิศทางลม)



ภาพที่ 3 กระดานทำมุม 90° กับลม (Hart, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 36)

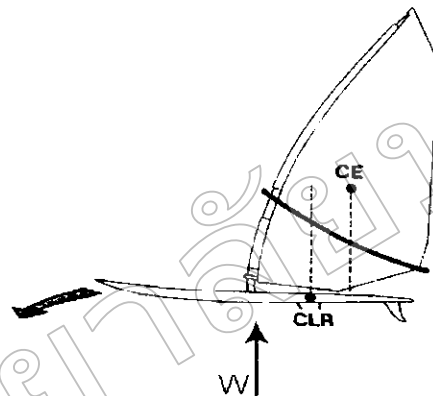
1. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดาน มาทางด้านหัวกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางเฉียงลม (มากกว่า 90 องศา กับลม)



ภาพที่ 4 กระดานหันตามลม (Hart, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 37)

2. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ไปเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของ กระดาน มาทางด้านท้ายกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางขึ้นลม (น้อยกว่า 90 องศาับลม)

When the CE lies behind the CLR, the board turns towards the wind



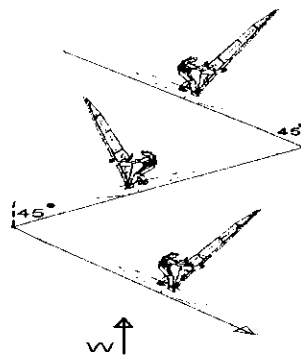
ภาพที่ 5 กระดานเข้าหาลม (Hart, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 37)

ทิศทางการแล่นของวินด์เซิร์ฟ

การเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟต้องอาศัยลมเป็นแรงขับเคลื่อน ทำให้วินด์เซิร์ฟสามารถแล่นด้วยความเร็วและทิศทางที่แตกต่างกัน แบ่งได้เป็น 4 ทิศทาง ดังนี้

1. การแล่นขึ้นลม (Close Hauled)

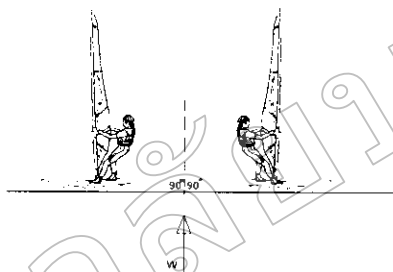
เวลาที่แล่นเข้าหาลม กระดานจะถูกลมพัดให้ไปด้านข้างหรือถอยหลังเสมอ เพื่อรับมือกับแรงลม กระดานจึงมีครีบกกลางเปลี่ยนแรงต้านให้กลายเป็นแรงขับไปข้างหน้า หรือที่เรียกว่าระบบแอโรไดนามิก (Aerodynamic) เฉพาะที่ถึงกระนั้นก็ตาม กระดานก็ไม่สามารถแล่นขึ้นลมตรง ๆ ได้ กระดานจะแล่นทำมุมกับลม 45 องศา



ภาพที่ 6 ทิศทางการแล่นขึ้นลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 40)

2. การเล่นตัดลม (Beam Reach)

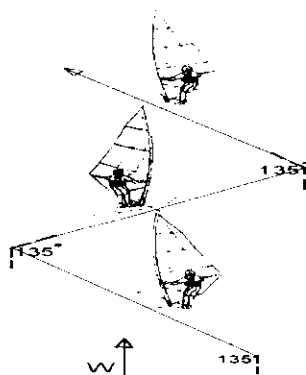
การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้ใบจะตั้งรับลมเต็มที่แรงที่หันให้กระดานหันไปข้าง ๆ จะน้อยลง แรงกดดันบนครีบกกลางจะลดลงด้วยซึ่งทำให้วินด์เซิร์ฟเล่นได้เร็วขึ้น การเล่นในทิศทางนี้ กระดานจะเล่นท่ามุมกับลม 90 องศา



ภาพที่ 7 ทิศทางการเล่นตัดลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 41)

3. การเล่นเฉียงลม (Broad Reach)

การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟเล่นในลักษณะใบตั้งรับลมเต็มที่ กระดานจะหันหัวลงลมเล็กน้อย จึงทำให้ไม่มีแรงดันข้างกระดานและแรงกดบนครีบกกลาง การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟเล่นไปได้เร็วที่สุด โดยกระดานจะเล่นท่ามุมกับลม 135 องศา

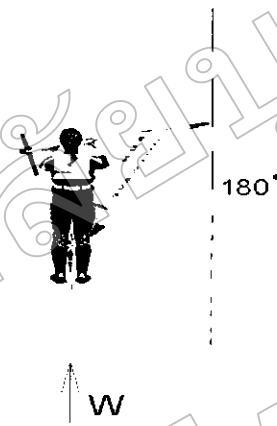


ภาพที่ 8 ทิศทางการเล่นเฉียงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 41)

4. การเล่นตามลม (Run)

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การเล่นใบโดยให้ลมพัดเข้าทางด้านหลังของผู้เล่นและให้ทิศทางของลมตั้งฉากกับใบจะได้แรงขับที่สูงสุด แต่จริง ๆ แล้วกลับเป็นทิศที่เล่นได้ยากที่สุด เพราะในทิศนี้

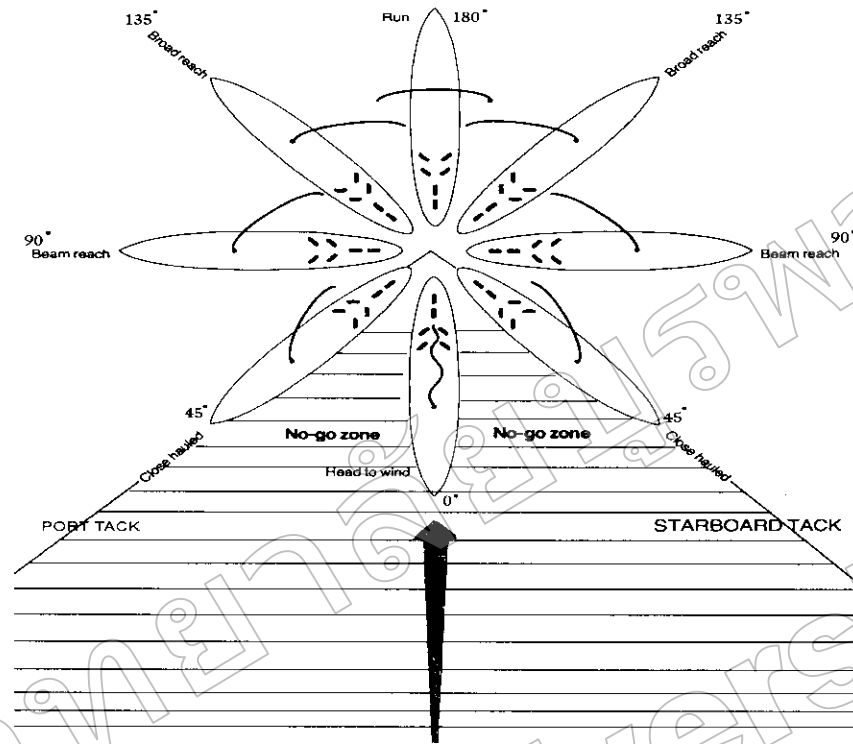
ลมปรากฏจะช้าลงและลมปะทะใบวินด์เซิร์ฟเพียงด้านเดียวทำให้ไม่เกิดบริเวณความกดอากาศต่ำขึ้น ใบวินด์เซิร์ฟ จะถูกตีไปทางด้านหน้าอย่างเดียวนั้น ไม่พองออกอ้อมลมเท่าที่ควร มีแต่กระแสลมปั่นป่วนตามขอบใบ ลักษณะการเล่นแบบนี้กระดานจะเล่นท่ามุมกับลม 180 องศา



ภาพที่ 9 ทิศทางการเล่นลงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 42)

แผนภูมิแสดงทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ

วินด์เซิร์ฟถูกออกแบบมาเพื่อให้สามารถเล่นได้ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของลม ความเร็วของวินด์เซิร์ฟขึ้นอยู่กับทิศทางการเล่นที่กำลังลมเท่ากัน ถ้าเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟโดยให้วินด์เซิร์ฟท่ามุมกับลม 45 องศา และเมื่อทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดานเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วินด์เซิร์ฟจะเล่นด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และจะเล่นด้วยความเร็วสูงสุดเมื่อทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดาน 135 องศา (การเล่นเฉียงลม) แต่ความเร็วของวินด์เซิร์ฟจะเริ่มลดลง ถ้าทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดานมากกว่า 135 องศาขึ้นไปถึง 180 องศา นั่นคือการเล่นตามลม ความเร็วก็จะช้าลง ส่วนการเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟท่ามุมกับกระดาน 90 องศาและทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดานน้อยกว่า 90 องศาไปเรื่อย ๆ วินด์เซิร์ฟก็จะลดความเร็วลงไปเรื่อย ๆ ถ้าเลย 45 องศา วินด์เซิร์ฟก็จะหยุด ไม่สามารถเล่นได้ (No-Go Zone)



ภาพที่ 10 การแล่นแบบต่าง ๆ (Hart, 1988, p. 17 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 43)

ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 65-85); Jones (1992, pp. 32-64); Bornhoft (2001, pp. 30-33) กล่าวว่า กีฬาวินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาที่มีลักษณะของกีฬาเรือใบและกระดานโต้คลื่นผสมผสานกัน และเป็นกีฬาที่ผู้เล่นต้องมีทักษะที่จะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เล่นวินด์เซิร์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่ผู้เล่นได้เรียนรู้ทักษะเบื้องต้น ได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามขั้นตอน ก็จะช่วยให้มีทักษะที่ดี และเป็นการเตรียมความพร้อมในการที่จะพัฒนาทักษะการเล่นให้สูงขึ้นต่อไป ดังนั้นการเล่นวินด์เซิร์ฟต้องมีทักษะพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการขึ้นบนกระดาน (Getting on the Board)

การขึ้นกระดานวินด์เซิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้นเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ การขึ้นบนกระดานอย่างถูกต้องขณะกระดานวินด์เซิร์ฟอยู่ในน้ำ เป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะพัฒนาทักษะการเล่นในขั้นตอนต่อไป ผู้หัดเล่นควรฝึกปฏิบัติให้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอจนเคยชิน เป็นนิสัยถ้าขึ้นกระดานไม่ถูกต้อง จะทำให้เสียเวลาในการขึ้นและเสียพลังงาน อีกด้วย นอกจากนี้ ยังอาจได้รับอันตรายจากการกระแทกกับกระดานหรืออาจถูกเสาทับได้

2. ทักษะการยกใบ (Raising the Rig)

วินด์เซิร์ฟจะแล่นได้ต้องใช้ใบตั้งรับลม แรงลมจะปะทะใบทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนให้

วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ได้ ไบวินด์เซิร์ฟถูกออกแบบให้หมุนเอนได้รอบทิศทางเพื่อความคล่องตัวในการเล่น โดยปกติไบวินด์เซิร์ฟจะอยู่ในลักษณะวางราบไปกับพื้นน้ำในการเล่นวินด์เซิร์ฟผู้เล่นจะต้องยกไบวินด์เซิร์ฟขึ้นและจับให้ไบตั้งรับกับลม สำหรับผู้เริ่มหัดเล่นจะต้องมีทักษะในการยกไบวินด์เซิร์ฟขึ้น ถ้ายกไบในลักษณะท่าทางไม่ถูกต้องจะไม่สามารถยกไบขึ้นได้ หรือจะต้องใช้แรงมากโดยไม่จำเป็นและอาจจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าจนหมดแรงในที่สุด หรือทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณหลังและอาจจะไม่ชอบเล่นอีกต่อไป แต่ถ้าผู้ล่นยกไบวินด์เซิร์ฟในท่าทางที่ถูกต้องก็สามารถยกไบขึ้นได้โดยไม่ยาก

3. ทักษะพื้นฐานการลากไบข้ามกระดาน (Turning Point)

การลากไบข้ามกระดานเป็นทักษะพื้นฐานที่เป็นการเคลื่อนที่บนกระดานที่มีมือถือเชือกดึงไบเป็นการฝึกทำให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่วและทำให้การทรงตัวอยู่บนกระดานได้ดี และยังเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการกลับลำของกระดานอีกด้วย

4. ทักษะการจับคานขวาง (Hand to Boom)

การจับคานขวางไบวินด์เซิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของผู้เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ วินด์เซิร์ฟจะเล่นได้ด้วยการทำให้ไบตั้งรับลมในตำแหน่งที่เหมาะสมเท่านั้น สำหรับผู้เริ่มต้นเล่นการจับคานขวางอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ฝึกเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ ควรจับคานขวางให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น และพยายามจับคานขวางอย่างถูกวิธีให้เคยชินเป็นนิสัยเพราะหากผู้เล่นจับคานขวางไม่ถูกวิธีจะทำให้การเล่นผิดพลาด ไม่สามารถเล่นได้ตามที่ต้องการ หรือไม่สามารถจับคานขวางได้ถ้ามีลมแรง และจะสร้างความเคยชินในการจับคานขวางที่ไม่ถูกต้องต่อไป ดังนั้นในขั้นของการฝึกหลังจากที่มีทักษะการดึงไบวินด์เซิร์ฟขึ้นจากน้ำ ผู้เล่นจะต้องเริ่มต้นฝึกหัดการจับคานขวางอย่างถูกวิธีในระยะหนึ่งก็จะเกิดความคุ้นเคย และสามารถเล่นวินด์เซิร์ฟได้ตามต้องการ

5. ทักษะการปิดไบ (Close Rigs)

ในการเล่นวินด์เซิร์ฟผู้ที่เริ่มหัดเล่นควรจับบังคับไบทำมุม 45 องศากับแนวเส้นกลางกระดาน ถ้าต้องการให้วินด์เซิร์ฟเล่นเร็วขึ้น หรือมีความรู้สึกว่าจะหงายหลัง ให้บิดไหล่หน้าไปทางด้านท้ายกระดาน แผ่นไบจะปิดทำมุมน้อยกว่า 45 องศากับแนวเส้นกลางกระดาน ก็จะทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น และจะไม่หงายหลัง

6. ทักษะการเปิดไบ (Open Rigs)

ในการเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟถ้าผู้เริ่มเล่น จับบังคับไบในลักษณะที่แผ่นไบอยู่ในแนวเส้นกลางกระดาน กระดานก็จะเคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง ผู้เล่นจะต้องแก้ไขโดยการเปิดไบจะทำให้กระดานเคลื่อนที่ไปข้างหน้า หรือกรณีที่มีลมแรงการเปิดไบจะช่วยการทรงตัวไม่ให้ล้มคว่ำไปด้านหน้าของผู้เล่น

7. ทักษะการเล่นตัดลม (Beam Reach)

การเล่นตัดลมเป็นการเล่นที่กระดานทำมุม 90 องศา กับลม เหมาะสำหรับเล่น ไปและกลับมาตำแหน่งที่เริ่มเล่น

8. ทักษะการเล่นขึ้นลม (Close Hauled)

การเล่นขึ้นลมเป็นการเล่นใบในทิศทางที่กระดานทำมุมตั้งแต่ 89 องศา ถึง 45 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นลักษณะนี้ จะใช้ในการเล่นเพื่อ ไปยังจุดหมายที่อยู่เหนือทิศทางลม

9. ทักษะการเล่นเฉียงลม (Board Reach)

การเล่นเฉียงลมเป็นการเล่นในทิศทางที่กระดานทำมุมตั้งแต่ 91 องศา ถึง 135 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นเฉียงลมนี้วินด์เซิร์ฟจะเล่นได้เร็วที่สุด

10. ทักษะการเล่นลงลม (Run)

การเล่นลงลมเป็นการเล่นทิศทางที่กระดานทำมุม 136 องศา ถึง 180 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นลงลมเป็นการเล่นที่ยากที่สุด ยากแก่การบังคับเนื่องจากใบและกระดาน ไม่ได้ถูกออกแบบให้เล่นในลักษณะนี้และตำแหน่งการยืนพื้นฐานก็จะเปลี่ยนแปลงไป การจับคานขวางก็แตกต่างกัน