

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา
2. พัฒนาการเรียนรู้ทักษะ
3. การจินตภาพ
 - 3.1 ความหมายของจินตภาพ
 - 3.2 ทฤษฎีการทำงานของจินตภาพ
 - 3.3 การสร้างจินตภาพ
 - 3.4 หลักในการฝึกจินตภาพ
 - 3.5 ข้อควรคำนึงในการฝึกจินตภาพ
4. กีฬาวินด์เซิร์ฟ (เชดชัย ชาญสมุทร, 2547)
 - 4.1 ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศ
 - 4.2 ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในประเทศไทย
 - 4.3 ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ
 - 4.4 ทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ
 - 4.5 แผนภูมิแสดงทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ
 - 4.6 ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของการเล่นวินด์เซิร์ฟ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา

สุพิตร สมหาโต (2538, หน้า 23) กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกีฬา มี 3 ประเภท ประกอบด้วย

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬาซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำผู้ที่มีความรู้จะเป็นผู้ที่รู้จักการปรับท่าทางการเล่นให้มีลีลาที่เหมาะสมกับสภาพที่แตกต่างกัน บุคคลเหล่านี้จะสามารถกำหนดทิศทาง รู้ตำแหน่งของตนเอง จะรู้ตัวและสร้างสัมพันธ์ของทักษะที่มีอยู่กับเกมการกีฬาได้อย่างเหมาะสมจะตลอดเวลา

2. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) บุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบการหายใจ บุคคลเหล่านี้ ย่อมได้เปรียบในการแสดงความสามารถทางการกีฬา เป็นดัชนีที่ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพพฤติกรรมการเล่นไหวจะมีรูปแบบที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดอันตรายต่อตนเองน้อยที่สุด

ผู้เล่นกีฬาจะมุ่งฝึกหรือเตรียมความพร้อมทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้สามารถแสดงทักษะการเล่นได้สูงสุด สมรรถภาพทางจิตก็ยังมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงทักษะการเล่นไหวที่มีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย ดังผลการศึกษาของ Gassner (1997 อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณชาติ, 2548) ที่ทำการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีผลต่อความสามารถที่แสดงออกมาในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ดังนี้

- 1) กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- 2) กลุ่มที่ฝึกจินตภาพถึงการรับรู้ในการแสดงออกทางร่างกาย
- 3) กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ
- 4) กลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างจะได้รับบทเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะต้องทำการทดสอบการนั่งท่อน้ำหนัก และดันพื้นจนหมดแรง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลารวม 6-10 วัน พบว่า กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบมีความแข็งแรงและความสามารถในการทำงานดีที่สุด ซึ่งนอกจากความพร้อมทางด้านร่างกายแล้ว จิตใจก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางร่างกายเช่นกัน

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) เป็นดัชนีที่ชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬา มาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตภาพ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535, หน้า 6) สมรรถภาพทางจิตนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากองค์ประกอบหนึ่งที่กำหนดได้เช่นเดียวกับการเล่นหรือการแข่งขันนั้น ทีมกีฬาใดจะประสบความสำเร็จ โดยปกตินักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม มักจะมองข้ามความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนในเรื่องนี้ไป จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ให้นักกีฬาประสบปัญหาต่าง ๆ

เช่น ความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) การตั้งความหวังในเกมการเล่นสูงเกินไป (High expectation) การทุ่มเทที่มากเกินไปจนทำให้เกิดอาการที่เรียกว่าความท้อแท้ความเซ็ง (Burned – out) ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้หากผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ควบคุมนักกีฬา หรือแม้กระทั่งตัวนักกีฬาให้ความสนใจ และเอาใจใส่ฝึกฝนตนเองให้บังเกิดความเคยชิน และความคุ้นเคยกับสภาวะเหล่านั้นแล้ว ก็เป็นที่เชื่อแน่ว่าจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้การแข่งขันกีฬาประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้

ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 3 ประการ ดังกล่าว ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถของผู้เล่นกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ถ้าจะมุ่งฝึกหรือเตรียมความพร้อมด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว จะไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้เล่นกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด การเรียนรู้ทักษะจะแสดงให้เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำไปสร้างพื้นฐานหรือปรับปรุงวิธีการฝึกทักษะทางกีฬาให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น อีกทั้งการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ร่วมกับการฝึกทักษะทางกีฬา เป็นองค์ประกอบอีกอย่างหนึ่งที่มิขาดหายอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะความสามารถของผู้เล่นกีฬาให้สูงขึ้น เนื่องจากจิตใจ ความคิด และอารมณ์นั้นมีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายก็มีผลต่อจิตใจด้วยเช่นกัน (เกษมสันต์ พานิชเจริญ, 2551)

พัฒนาการเรียนรู้ทักษะ

ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทนั้น ผู้เล่นจะต้องมีการเรียนรู้โดยได้รับมาจากการศึกษาวิธีการเล่นและการฝึกหัดเพื่อให้เกิดความจำทักษะต่าง ๆ หมั่นฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความเคยชินและสามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวได้ถูกต้องเหมาะสม แต่อย่างไรก็ตามการเรียนรู้มีการพัฒนาตามขั้นตอน ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, หน้า 33) ได้แบ่งการเรียนรู้ทักษะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ด้วยกัน คือ

1. ขั้นความรู้ความเข้าใจ เมื่อผู้เรียนเริ่มเรียนทักษะใหม่ จะพบกับคำถามตัวเองเกี่ยวกับความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬานั้น ๆ เช่น ทักษะพื้นฐานที่สำคัญมีอะไรบ้าง จะแสดงทักษะเหล่านั้นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะเล่นได้ดี กฎและกติกาการเล่นมีอะไรบ้าง การนับแต้มมีวิธีการอย่างไร และอื่น ๆ คำถามเหล่านี้ผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบ ซึ่งอาจได้จากครูผู้สอน จากหนังสือ วารสาร จากภาพยนตร์ หรือจากเครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์อื่น ๆ นอกจากนี้อาจจะได้รับคำตอบจากการฝึกหัดของตนเอง ดังนั้น ขั้นแรกนี้จึงเรียกว่าขั้นความรู้ความเข้าใจ

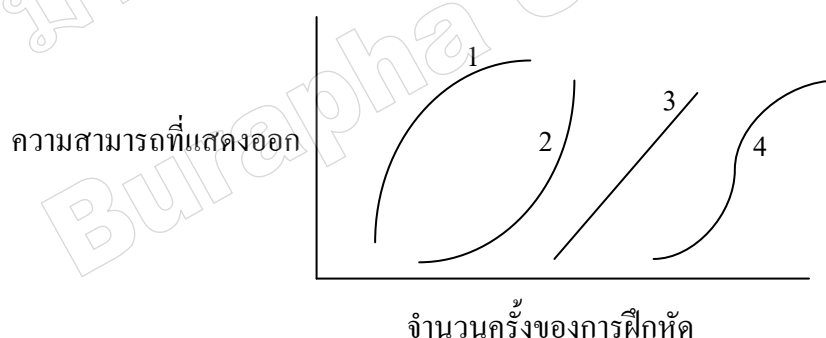
ในขั้นความรู้ความเข้าใจ ผู้เรียนจะมีการแสดงทักษะที่ผิดพลาดอยู่เสมอ ความสามารถในการแสดงออกจะแปรผันผิบบ้าง ถูกบ้าง ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และไม่รู้ว่

จะทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร มีการลองผิดลองถูกตลอดเวลา ก่อนการแสดงทักษะแต่ละครั้งจะต้องคิดว่าทำอะไร อะไรทำให้การเคลื่อนไหวซ้ำไม่มีประสิทธิภาพ

2. ขั้นการเชื่อมโยง ในขั้นนี้ผู้เรียนได้ฝึกหัดทักษะพื้นฐานมากขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความผิดพลาดซึ่งแต่ก่อนนั้นได้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ได้ลดลงไป ผู้เรียนรู้ตัวว่าการแสดงทักษะของตนเองนั้นถูกหรือผิด สามารถที่จะแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและดีขึ้นได้เมื่อได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม หรือจากการลองถูกลองผิดของตนเอง ความสามารถที่แสดงออกมีความแปรผันน้อยลง

3. ขั้นอัตโนมัติ ภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ในขั้นนี้การแสดงทักษะจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ ผู้เรียนไม่ต้องนึกถึงท่าทางการเคลื่อนไหว แต่จะมีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อทุกสโตนในการเล่น เพื่อตนเองจะได้แสดงความสามารถสูงสุด

จึงสรุปได้ว่าขั้นการเรียนรู้ มีความก้าวหน้าไปตามขั้นตอนและสามารถวัดได้ด้วยการบันทึกการเปลี่ยนแปลงความสามารถที่แสดงออกในแต่ละครั้ง ซึ่งแสดงในรูปของโค้งการเรียนรู้ โดยทั่วไปโค้งการเรียนรู้จะเป็นไปใน 4 ลักษณะ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 โค้งของการเรียนรู้ (Magill, 1993, p. 161 อ้างถึงใน สุกัญญา ลิ้มสุนันท์, 2543, หน้า 16)

จากภาพที่ 2 ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, หน้า 34) ได้อธิบายโค้งการเรียนรู้ตามลักษณะดังนี้

1. โค้งลักษณะตอนปลายต่ำ หมายถึง มีพัฒนาการสูงในระยะแรกของการฝึกหัด และพัฒนาการได้ลดลงไปในการฝึกหัดครั้งต่อไป อาจเป็นเพราะทักษะที่เรียนรู้ในตอนต้นค่อนข้างง่าย ผู้เรียนจึงประสบความสำเร็จและเมื่อระดับทักษะสูงขึ้น พัฒนาการจึงลดลงอย่างรวดเร็ว

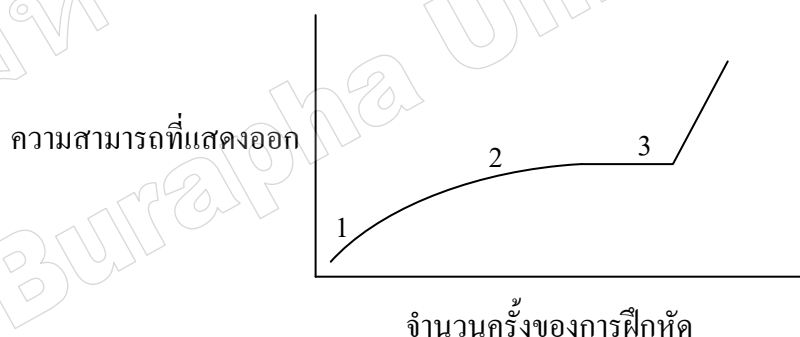
2. โค้งลักษณะตอนปลายสูง หมายถึง มีพัฒนาการต่ำในระยะแรกและมีพัฒนาการในการฝึกหัดครั้งต่อ ๆ ไป โดยไม่มีทีท่าว่าจะลดต่ำลง ซึ่งอาจจะเป็นการฝึกหัดที่มีจำนวนครั้งน้อยลักษณะของโค้งจึงสูงขึ้นเรื่อย ๆ

3. โค้งลักษณะเส้นตรง หมายถึง ความสามารถที่แสดงออกเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนโดยตรงกับจำนวนครั้งของการฝึกหัด ซึ่งหาได้ยากในการเรียนรู้

4. โค้งลักษณะรูปตัว “S” หมายถึง การฝึกหัดในระยะแรก ผู้เรียนมีพัฒนาการต่ำ ต่อมาพัฒนาการได้สูงขึ้นเกือบมีลักษณะเป็นเส้นตรง และได้ลดลงในตอนท้าย โค้งการเรียนรู้ลักษณะนี้ได้รวมลักษณะทั้ง 3 ลักษณะของการเรียนรู้ดังกล่าวมาแล้ว

ระดับราบของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะ

ระดับราบของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะ เกิดขึ้นเมื่อการเรียนรู้พัฒนาถึงระดับหนึ่ง แม้จะได้รับการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ แต่ความสามารถจะหยุดอยู่กับที่ ซึ่งจะเป็นได้ทั้งช่วงสั้นหรือช่วงยาว โดยมีสาเหตุมาจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ขีดความสามารถทางกาย ระดับทักษะยากขึ้น ผู้เรียนขาดแรงจูงใจ ขาดสมาธิ ขาดความตั้งใจ ตลอดจนระดับของความคาดหวัง (Singer, 1980, p. 11 อ้างถึงใน วิโรจน์ เจริญหัตถการกิจ, 2529, หน้า 17) ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ระดับราบของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะ

จากภาพที่ 3 การพัฒนาการจากจุด 1 ไปถึงจุด 2 สูงขึ้นตามลำดับ จะเห็นได้ว่าในระยะแรกจากจุด 2 ไปจุด 3 พัฒนาการดำเนินไปอย่างช้ามาก แต่เมื่อพ้นระยะนี้พัฒนาการจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเรียกระยะนี้ว่าเกิดระดับราบของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะ โดยทั่วไปปรากฏการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นน้อยมาก นอกจากมีผลกระทบจากตัวแปรที่สำคัญ คือ ความยากง่ายของงาน สิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียน

จากหลักการดังกล่าว มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทักษะโดยตรง คือ แสดงให้เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ และสามารถนำไปสร้างพื้นฐานหรือ

ปรับปรุงวิธีการฝึกทักษะทางกีฬา รวมทั้งการนำเทคนิคทางจินตภาพ ซึ่งเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตอย่างหนึ่ง มาใช้ร่วมกับการฝึกเล่นกีฬา เพื่อช่วยให้ผู้เล่นกีฬาสามารถแสดงทักษะในจินตนาการของตนเองได้นับร้อยนับพันครั้ง ซึ่งเป็นผลดีต่อการนำไปพัฒนาความสามารถในการแสดงทักษะการเล่นกีฬาให้สูงขึ้น และในขณะที่ทำการฝึกซ้อมจินตภาพ จะช่วยให้ผู้เล่นมีพัฒนาการในด้านความรู้สึกลึกซึ้ง เกิดความมั่นใจในความสัมฤทธิ์ผลในเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญ การสร้างภาพในใจก็จะช่วยให้การแสดงความสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจินตภาพ

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาคือการเตรียมนักกีฬาอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดซึ่งมีใช้สำหรับนักกีฬาชั้นยอดเท่านั้น หากสามารถให้กับนักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่จะนำนักกีฬาให้บรรลุผลสำเร็จสูงสุด การฝึกจินตภาพก็เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ความหมายของจินตภาพ

การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อให้เกิดความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึกถึงภาพตัวเองขณะที่สามารถทำได้ดีและประสบความสำเร็จ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการกีฬาจินตภาพ คือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ ในด้านการได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกลึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้รสจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 239-241) นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้ นักกีฬาทราบว่าทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และสามารถหาวิธีการแก้ไขให้ความวิตกกังวลนี้หายไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุพิตร สมานิติ (2546, หน้า 16) กล่าวว่า การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกลึกซึ้ง เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายใน โดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การตั้งใจเมื่อได้รับ

ชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548, หน้า 27) กล่าวว่า จินตภาพเป็น ฤๅษโบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยให้การเรียนรู้ทักษะเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับจรินทร์ โฮสกุล (2535) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกฤๅษโบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 30 คนโดยการทดสอบความแม่นยำก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบส่งลูกของรัสเซลล์ และแลงจ์ (Russell & Lange) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกส่งลูก 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกส่งลูก 40 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกส่งลูก 30 นาทีควบคู่กับการฝึกฤๅษโบายจินตภาพ 10 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและกลุ่มฝึกการส่งลูกควบคู่กับการฝึกฤๅษโบายจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น การใช้ฤๅษโบายจินตภาพจะช่วยทำให้สามารถจดจำการเคลื่อนไหวได้เร็ว ช่วยควบคุมความรู้สึก สร้างความมั่นใจและพัฒนาความสามารถของผู้เล่นได้ดียิ่งขึ้น

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

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

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541, หน้า 91-92) กล่าวว่า จินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างและรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือเป็นการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การได้กลิ่น การสัมผัส และการรับรู้รส การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาสร้างภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Kenitzer and Briddell (1991) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ ซึ่งได้มีการทดสอบก่อนและหลังโดยแบบสอบถาม SIQ เพื่อประเมินผลกระทบของจินตภาพ

ที่สำคัญ 4 ประการ คือ การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ด้านการเคลื่อนไหว และอารมณ์ พบว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อกลยุทธ์ ซึ่งช่วยในการเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543, หน้า 71-73) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มี ต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถ ในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองที่หนึ่งกับกลุ่มควบคุมที่หนึ่ง กลุ่มทดลองที่สองกับ กลุ่มควบคุมที่สอง และกลุ่มทดลองที่สามกับกลุ่มควบคุมที่สาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตัน จำนวน 60 คน ทำการทดสอบทักษะก่อนการทดลอง ด้วยแบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลือคฮาร์ท และแมคเฟอร์สัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่หนึ่ง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหน้ามือควบคู่กับการฝึก จินตภาพ กลุ่มทดลองที่สอง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลอง ที่สาม ฝึกการเสิร์ฟลูกยาวควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมสามกลุ่มเรียนวิชากิจกรรม กีฬาแบดมินตันตามปกติ ใช้ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึก จินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟมีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬา แบดมินตันเพิ่มขึ้นก่อนการฝึก และกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟลูก แบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ สุชาติ มาพันธ์ศรี (2547) ได้ศึกษาวิจัย “ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปัก ตะกร้อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจำปาจังหวัดสุพรรณบุรี” กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม และกลุ่ม ทดลอง โดยกลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่ กับการฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ภายใน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบ ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงกล่าวได้ว่า จินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างและรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถแสดง ทักษะการเล่นกีฬานั้นได้ดียิ่งขึ้น

Nichlaus (1974, p. 515) กล่าวว่า นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จ ใช้การจินตภาพและ สิ่งให้เห็นให้เป็นประโยชน์ โดยเขาไม่ได้ใช้เพียงแต่จินตภาพ แต่เขาสามารถอธิบายได้ว่า เขาใช้ จินตภาพได้อย่างไร นักกีฬาที่มีฝีมือใช้จินตภาพก่อนการตีทุกครั้ง

Orlick (1990, p. 376) กล่าวว่า การฝึกซ้อมการจินตภาพเป็นความสามารถที่ทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาลikeได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การจินตภาพเป็นการเตรียมภาพในสมองก่อนที่จะเผชิญกับปัญหาจริง ๆ จินตภาพมีประโยชน์ต่อการแสดงทักษะกีฬาเป็นอย่างมาก คือ ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ช่วยแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดให้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับจากการศึกษาของ Feltz and Landers (1983) Hinshaw (1991) พบว่า การฝึกฝนการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว Hird, Landers, Thomas, & Horan, (1982) ได้ทำการศึกษาในนักกีฬาเครื่องร่อน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อฝึกฝนการจินตภาพควบคู่กับการฝึกร่างกาย ทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นเครื่องร่อนเพิ่มมากขึ้น

อวยพร คล่องณรงค์ (2547) ได้ศึกษาและหาความแตกต่างผลของการจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาเพศชาย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ที่ผ่านการเรียนวอลเลย์บอล จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการจินตภาพก่อนการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการจินตภาพหลังฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น. นำผลคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล โดยการฝึกจินตภาพก่อนฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล และการฝึกจินตภาพหลังการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน

ทฤษฎีการทำงานของจินตภาพ

มีนักวิจัยมากมายได้ตีพิมพ์ตามสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้จินตภาพทางการกีฬา แต่มีนักจิตวิทยาการศึกษา ที่รู้เพียงน้อยนิดเท่านั้น เกี่ยวกับเหตุผลว่าทำไมจินตภาพถึงใช้ได้จริง และทำงานอย่างไร มีการอธิบายเกี่ยวกับคำถามเหล่านั้นมากพอสมควร ที่เป็นที่ยอมรับมี 3 ทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีกล้ามเนื้อประสาท (Psychoneuromuscular theory) ทฤษฎีนี้มีต้นกำเนิดมาจาก Carpenter (1894 cited in Plessinger, n.d.) กล่าวว่า ขณะที่นักกีฬาพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสมองจะถ่ายทอดแรงกระตุ้นสู่กล้ามเนื้อเพื่อตอบสนองการเคลื่อนไหวเฉพาะนั้น ๆ

ทฤษฎีนี้ได้เสนอการเกิดขึ้นของแรงกระตุ้นจากสมองสู่กล้ามเนื้อในขณะที่นักกีฬาสร้างจินตภาพการเคลื่อนไหวโดยปราศจากการปฏิบัติจริง ผลทางวิทยาศาสตร์ได้สนับสนุนความคิดนี้ว่าการสร้างจินตภาพมีผลต่อระบบประสาทและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

Jacobson (1980 อ้างถึงใน นัยนา เหล่าสุวรรณ, 2525) ได้ศึกษาเรื่องการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในขณะที่จินตภาพโดยใช้เครื่องมือไฟฟ้าวัดกลุ่มกล้ามเนื้อ ในขณะที่ผู้รับการทดลองจินตภาพทักษะที่ต้องการแสดงออก ผลการวิจัยพบเส้นกราฟมีการเปลี่ยนแปลง หมายถึงในขณะที่จินตภาพมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ด้วย

จากรายงานของ Jondy and Harris (2002) พบว่ามีประจุไฟฟ้าในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นซึ่งประกอบด้วย การฝึกฝนภายใน และจินตภาพ ซึ่งถือว่าทฤษฎีนี้มีการอธิบายได้ชัดเจนที่สุดว่าทำไมจินตภาพถึงมีประโยชน์แก่การแสดงออกทางด้านการกีฬา

ประณมพร จ้างพานิช (2546, หน้า 4-5) ได้กล่าวสรุปถึงทฤษฎีนี้ว่า การสร้างจินตภาพอย่างชัดเจนถึงการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในทักษะต่าง ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามทักษะนั้น ๆ เหมือนกับได้ฝึกหัดทักษะการเคลื่อนไหวจริง ๆ เพราะการสร้างจินตภาพบ่อย ๆ ว่ากล้ามเนื้อกำลังเคลื่อนไหวจะถูกบันทึกเป็นความทรงจำให้กับกล้ามเนื้อนั้น ๆ โดยอัตโนมัติ

ดังนั้น ถ้าผู้เล่นกีฬาฝึกจินตภาพถึงทักษะนั้น ๆ ก็เปรียบเสมือนการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เมื่อผู้เล่นฝึกทักษะนั้นซ้ำ ๆ ก็จะช่วยให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงและการเคลื่อนไหวเป็นไปโดยอัตโนมัติ การแสดงความสามารถนั้นก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสัญลักษณ์ (Symbolic learning theory)

การจำเป็นส่วนช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็ว เพราะในการเรียนรู้นั้นการลืมนับเป็นอุปสรรคสำคัญ ดังนั้นกลไกของสมองจึงต้องอาศัยการจำที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะจะทำให้ผู้เรียนสามารถจำได้นาน Weinberg and Richardson (1990) และสุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543, หน้า 20) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ดังนี้

การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้น ในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยาก ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะช้า การใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยใช้การจำสัญลักษณ์ในการเรียนรู้ เพื่อนำมาสร้างภาพในใจ ซึ่งจัดเป็นการทบทวนทักษะทางใจก่อนการลงมือปฏิบัติตนเอง สมองมีหน้าที่เก็บข้อมูลที่ผ่านเข้ามาจากการเคยเห็น เคยได้ยิน และเคยได้สัมผัส โดยเก็บข้อมูลไว้ในรูปสัญลักษณ์ ซึ่งเมื่อระลึกถึงหรือแม้แต่พูดถึงก็สามารถนึกออกหรือเห็นภาพได้ทันที

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสัญลักษณ์แตกต่างจากทฤษฎีกล้ามเนื้อประสาทโดยสิ้นเชิง เพราะวาระบบกลไกต่างได้กระทำกันก่อนล่วงหน้า ที่จะมีการตอบสนองทางกายภาพ ซึ่งตำแหน่ง Short stop ในกีฬาสามารถเป็นตัวอย่างได้อย่างดี เพราะสามารถที่จะเลือกรูปแบบที่เป็นไปได้ และสามารถเลือกแบบการเล่นในแต่ละจุดได้

3. ทฤษฎีความตั้งใจและการกระตุ้น (Attention & arousal set theory) (Cox, 2002, p. 265) ทฤษฎีนี้จะเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกล้ามเนื้อประสาทและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสัญลักษณ์ โดยจินตภาพนั้นก็จะทำการพัฒนาทั้ง 2 ด้าน ก็คือ จะช่วยให้นักกีฬานั้นกระตุ้น ระดับความสามารถของตัวเอง และอีกอย่างหนึ่งช่วยให้นักกีฬานำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อีกด้วย ทฤษฎีแนวคิดที่ดีและมีความเป็นไปได้มากที่สุดนั้นน่าจะมาจากธรรมชาติ และการนำทฤษฎีทั้ง 3 ทฤษฎีมาประยุกต์ใช้รวมกัน จึงทำให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพทางด้านกีฬาได้อย่างเต็มที่เพราะฉะนั้น นักกีฬาคควรใช้เวลาอย่างมากในการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ เพื่อก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงและให้เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นอัตโนมัติ ก็จะทำให้การแสดงความสามารถในทักษะนั้น ๆ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (อานนท์ สีดาเพ็ง, 2548, หน้า 15; อานนท์ พุ่มขุน, 2548, หน้า 11)

การสร้างจินตภาพ

โดยทั่วไปแล้ว การสร้างจินตภาพหมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพที่เกิดขึ้นในใจมีความแจ่มชัด และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้สามารถในการแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฟิชิต เมืองนาโพธิ์ (2545, หน้า 13) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองแสดงทักษะต่าง ๆ ในใจก่อนแสดงจริง เช่นให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเล็งฝึกจินตภาพถึงการเตะลูกให้ฝ่ายตรงข้ามในเขตของการเล็งที่ดี หรือการให้นักเรือใบจินตภาพว่าตนเองกำลังแข่งเรือใบอยู่ในขณะที่ลมแรงและให้จินตภาพว่า จะปรับใบเรืออย่างไรเมื่อเจอลมแรงเป็นต้นซึ่งการจินตภาพมีเป้าหมายคือการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวาเพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุดเป็นการเตรียมพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริง ของก่อนการแข่งขันเป็นการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการแสดงจริงโดยการจินตนาการซ้ำ ๆ ถึงทักษะ ที่ถูกต้องเมื่อแน่ใจว่าปฏิบัติได้แล้วลองแสดงจริง ๆ ก็จะลดขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาได้ช่วย ประหยัดเวลาเช่นนักกีฬาเรือใบจินตภาพว่าจะทำอย่างไร เมื่อเจอลมแรงขณะแข่งขันก็จะทำให้นักกีฬาค้นนั้นแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติเป็นต้น

การจินตภาพมีเป้าหมายนั้น จะช่วยพัฒนาผู้เล่นให้ไปถึงจุดที่ต้องการ เป้าหมายที่ดีคือ เป้าหมายที่สามารถควบคุมได้ เป็นจริงได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นจะเล่นผิดพลาดไปบ้าง หากตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะไม่ผิดพลาดซ้ำอีกและจะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ก็จะทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น ถ้าหากทำไม่ได้

ตรงตามเป้าหมาย ก็ต้องกลับมาคิดแล้วว่าทำไม เกิดจากอะไร ต้องแก้ไขตรงจุดไหน จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถทักษะการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่ง Cutrone (1998) ได้ศึกษาเรื่อง การตั้งเป้าหมายกับการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 5 ช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกัน เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกบุกเข้ามาเพื่อที่จะทำคะแนน ผลคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับการเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า วิธีที่นำมาใช้ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ จะช่วยพัฒนาการป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์จริงได้ดีขึ้น

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

1. การสร้างจินตภาพภายนอก (External imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่สามารถมองเห็นภาพข้างหน้าเหมือนกับว่าเรากำลังดูใครคนหนึ่งในภาพยนตร์ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ตัวอย่างเช่น Ryszard and Krawczynski (2003) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้การมองเห็นภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในเรื่องความพยายามในการประเมินที่ใช้การวางแผนทางจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะกีฬาฟุตบอล 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 ปรากฏว่าจำนวนการยิงประตูเพิ่มขึ้นร้อยละ 22.8 เป็นต้น

2. การสร้างจินตภาพภายใน (Internal imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ในขณะที่เดินกันด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับขณะนั้นกำลังแสดงภาพยนต์นั้นอยู่ วิธีนี้เหมาะกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ

Womack (1992) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพเพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการกีฬา (วอลเลย์บอล) ของนักกีฬาที่มีประสบการณ์และมีฝีมือ โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มแรกเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย กลุ่มที่สองเป็นนักศึกษาที่เริ่มเรียนวอลเลย์บอล ในการฝึกจะมีการฝึกจากเทปที่เกี่ยวข้องกับการฟอนคลายและการจินตภาพการเตรียมตัวเสิร์ฟวอลเลย์บอล มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละหัวข้อ เช่น ข้อมูลการทดสอบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ข้อมูลส่วนตัว และภาวะทางจิตที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการการเสิร์ฟหลังการฝึกดีขึ้น อย่างไรก็ตามการพัฒนายังไม่มีความสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ที่นำมาอภิปรายเพื่อหาผลสรุปที่ชัดเจน เช่น การขาดการควบคุมในการใช้เทปสร้างจินตภาพ อาทิ การไม่ตั้งใจฟังเทป และขาดแรงจูงใจ ทั้งนี้การฝึกจินตภาพจะได้ผลดีนักกีฬาที่มีประสบการณ์แล้ว เช่นเดียวกับ Clarke, Evans, Rothenbuhler and Owens (1984) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความชัดเจนและความไม่ชัดเจนของการจินตภาพในนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬามืออาชีพ โดยการศึกษาแนวคิดของการจินตภาพทางกีฬาและลักษณะการจินตภาพเกี่ยวกับนักกีฬาโอลิมปิกกับนักกีฬามืออาชีพ โดยเก็บจากนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 200 คน ใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ 20 นาที หัวข้อที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ชื่อเสียงทางด้านกีฬา ความโกรธ และความผิดหวังต่อแพ้ ความเป็นตัวบุคคล และกลุ่มที่มีความพยายามในความสามารถ อารมณ์ การแข่งขันระดับเมืองและประเทศ ลักษณะของจิตใจและปัจจัย เมื่อพิจารณาความถี่และบุคคลที่สัมภาษณ์ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า จินตภาพมาจากภายในจิตใจมากกว่าภายนอก การศึกษาเปิดเผยว่า จินตภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโอลิมปิกและกีฬาอาชีพ ทั้งสองกลุ่มเมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาที่เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีการสร้างจินตภาพในแง่บวกมากกว่านักกีฬาที่เป็นมืออาชีพร่วมในนักกีฬาที่เริ่มหัดเล่นหรือฝึกทักษะใหม่ จินตภาพจะช่วยพัฒนาระดับทักษะ และพัฒนาความสามารถได้ดีขึ้น

การสร้างจินตภาพภายนอกหรือการสร้างจินตภาพภายในนั้น ทั้งสองวิธีมีผลต่อการกระทำเช่นเดียวกัน แต่การสร้างจินตภาพสำหรับผู้เริ่มเล่นควรใช้วิธีจินตภาพภายนอกจะดีกว่า สำหรับนักกีฬาที่มีความสามารถดีควรใช้วิธีจินตภาพภายในจะดีกว่า

การสร้างจินตภาพยังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547, หน้า 12; สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรูไทย, 2542, หน้า 238) คือ

1. การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct imagery) เป็นการจำลองภาพขณะปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

2. การสร้างจินตภาพแบบทางอ้อม หรือ การสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Mentaphorical imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่ป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาอุปมัยมาเปรียบเทียบเพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจน ด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัส

ได้ เช่น ทำตัวให้กลมกลืนกับลูกบอล หรือกระโดดอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพุดนาในช่วงฝึก สามารถใช้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง

นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและทัศนคติที่ดีโดยการสร้างจินตภาพในทางบวก เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากนี้ได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ได้อย่างกว้างขวาง เป็นการสร้างประสบการณ์ได้หลาย ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่ดี เช่น การเตรียมความพร้อมทางจิตใจก่อนการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม การฝึกทบทวนการผ่อนคลาย การเพิ่มความเชื่อมั่น การค้นหาปัญหาและการแก้ปัญหา เมื่อฝึกจนชำนาญก็จะสามารถที่จะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตัวทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ งานวิจัยมากมายในเรื่องการฝึกจิตใจก็แสดงหลักฐานว่า การสร้างจินตภาพมักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะเรียนรู้ไปแล้วได้ เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถจะกระทำได้ในขณะนั้น การสร้างจินตภาพสามารถนำไปใช้สำหรับการเรียนรู้ยุทธศาสตร์การเล่นได้เช่นกันในแง่ของทักษะปิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตภาพถึงขั้นตอนที่นักกีฬาตั้งใจกระทำนั้นคือ การทำดูในใจก่อนทำจริง เป็นวิธีการที่ประสิทธิภาพมากในการเพิ่มระดับแสดงความสามารถทักษะที่ไม่เหมือนกันทันทีหรือทักษะปิด การสร้างจินตภาพเรื่องการแสดงความสามารถในสถานการณ์จริงต่อคู่แข่ง เป็นวิธีการที่ดีในการที่จะเตรียมพร้อม หรือการอบอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน การทบทวนการแสดงความสามารถหลังจากการเล่นมาเล็กน้อย เป็นวิธีที่ดีในการที่จะเน้นจุดที่ดีและหาจุดอ่อนสำหรับการพัฒนาการต่อไป กระบวนการที่คล้ายกันนี้ อาจมีประโยชน์อีกเมื่อการแสดงทักษะนั้นมีความผิดพลาดหรือทำไม่ถูกต้องและกระบวนการธรรมดาที่ใช้กันไม่สามารถชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของปัญหา การใช้จินตภาพที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการสร้างความเชื่อมั่น การสร้างจินตภาพหรือการคิดถึงการแสดงความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสถานที่แข่งขันจริง จะเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะทำได้ในสถานการณ์จริงเช่นเดียวกับที่ได้จินตภาพไว้ (อานนท์ พุ่มขุน, 2548, หน้า 12-13)

อานนท์ พุ่มขุน (2548) ได้ศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะลูกโทษ ณ จุดโทษที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุมซึ่งฝึกโปรแกรมการเตะโทษ ณ จุดโทษอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพก่อนการฝึกโปรแกรมการเตะโทษ ณ จุดโทษ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพหลังการฝึกโปรแกรมการเตะโทษ ณ จุดโทษ ตามลำดับ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมฟุตบอลมีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษ

การจินตภาพจึงเป็นทักษะที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในปัจจุบันในการนำมาช่วยส่งเสริมความสามารถและพัฒนาทักษะของผู้เล่นกีฬา ดังนั้น การจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจนจึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ มีดังนี้

1. สภาพแวดล้อม หากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีเสียงอึกทึก พลุกพล่าน อุณหภูมิร้อนเกินไป หรือเย็นเกินไป ทำให้บุคคลไม่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย หรือไม่มีสมาธิในการฝึก ทำให้การฝึกไม่มีประสิทธิภาพ จึงควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม หรือมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด (บุษบา สมใจวงศ์, 2544, หน้า 27)

2. ลักษณะของบุคคล บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะมีความคิดด้านการสร้างจินตนาการน้อย แต่สามารถฝึกการสร้างจินตนาการได้เช่นเดียวกับบุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาเด่น โดยเริ่มฝึกในขั้นง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นยากขึ้น ให้ฝึกทำบ่อย ๆ และในการฝึกควรใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพขึ้น และยังขึ้นอยู่กับความยินดีในการปฏิบัติ ซึ่งผู้ฝึกต้องยินยอมและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ (อุบลรัตน์ คีพร้อม, 2546, หน้า 91)

3. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่อยู่ในภาวะที่มีความวิตกกังวล ความเครียด ความโกรธ ความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการบาดเจ็บก่อนการฝึกต้องควบคุมภาวะเหล่านี้ให้ทุเลาลงก่อน โดยการให้ผู้ฝึกอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย บรรเทาความไม่สุขสบายก่อน (อุบลรัตน์ คีพร้อม, 2546, หน้า 91) Shiekh and Kunzendorf

(1984) ที่ศึกษาผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ บาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 72 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มคือ 1) ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย 2) ฝึกการผ่อนคลายอย่างเดียว 3) ฝึกจินตภาพอย่างเดียว 4) ฝึกทางกายอย่างเดียว โดยทุกกลุ่มได้รับการฝึกตามแบบฝึกบาสเกตบอล ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงลูกโทษ เพิ่มขึ้นร้อยละ 7 ซึ่งส่งผลไปถึงชัยชนะในการแข่งขันด้วย

ผู้เล่นสามารถผ่อนคลายได้โดยใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่าย ๆ ควบคุมระบบร่างกาย ลดความเครียด ความวิตกกังวลให้น้อยลง จะช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่นและที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดการพูดกับตัวเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

4. ความเชื่อในผลของการสร้างจินตภาพ จากการศึกษาของ เควกเคนูม (บุษบา สมใจวงศ์, 2544, หน้า 27) ได้ศึกษาประวัติการใช้การสร้างจินตภาพและความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพ หรือเครื่องมือในการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับมีความสัมพันธ์กัน

ดังนั้น บุคคลที่จะฝึกการสร้างจินตภาพต้องมีความยินดีที่จะเข้าร่วม มีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฝึกสอน และมีความเชื่อในผลของการสร้างจินตภาพนั้นจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หลักในการฝึกจินตภาพ

การสร้างจินตภาพ เป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและนำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้อย่างสมบูรณ์แบบ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 238-239) และหลักการฝึกจินตภาพมีหลักการฝึกต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
4. จินตภาพเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ
6. จินตภาพการรับรู้โดยการตอบสนองด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. การใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการสร้างภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดีให้สร้างความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกสร้างจินตภาพทุกเวลาทุกสถานที่ที่มีโอกาส

ซึ่งสอดคล้องกับสืบสาย บุญวิรุบุตร (2542, หน้า 68) ได้กล่าวว่าหลักการนำเทคนิคจินตภาพไปฝึกและใช้ในสถานการณ์จริงสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. เลือกสิ่งแวดล้อมที่สงบหรือเหมือนจริงที่สุด
2. นักกีฬาควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลายแต่พร้อมที่จะปฏิบัติ
3. บันทึกการสร้างจินตภาพทั้งที่บ้านทั้งก่อนและหลังการเล่น/ฝึกทักษะรวมทั้งคุณภาพ

คือความชัดและการควบคุมภาพทักษะหรือกิจกรรมที่ต้องการ

4. ซ้อมในใจทั้งก่อนและหลังการฝึกทักษะทางกายโดยนึกภาพถึงเทคนิคกลยุทธ์และวิธีการเล่นที่ผ่านมาตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกเพื่อทราบปัญหาข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วสร้างภาพใหม่ที่ถูกต้องในใจก่อนการปฏิบัติจริงทางกาย

อริยะ สุวรรณเกษ (2547 อ้างถึงใน ชิตา ภาสะวณิช, 2547) กล่าวว่า หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกการควบคุมจิตใจ มีหลักการดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลาในการฝึก สำหรับผู้ที่ยังไม่ฝึกสมาธิแบบใดมาก่อน ควรเริ่มต้นที่เวลา 5 นาที ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาการฝึกทีละน้อยไปจนถึง 20 นาที
2. ควรทำการฝึกทุกวัน ๆ ละอย่างน้อย 1 ครั้ง
3. ช่วงเวลาของการฝึก สำหรับนักกีฬาควรจะเป็นก่อนการฝึกซ้อมทักษะ หรืออาจเป็นช่วงก่อนการเข้านอนกับช่วงตื่นนอนในเวลาเช้า
4. โปรแกรมการฝึกควรจัดให้อยู่ใน 15 วัน ขึ้นไปถึงจะเห็นผลของการฝึกได้อย่างชัดเจน แต่ถ้าคนที่มีความชำนาญทางจิตอยู่แล้ว เพียงปฏิบัติใน 3 นาที ก็เกิดผลได้

5. สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึก ไม่ควรใช้ห้องที่มีขนาดกว้างมาก ควรจะมีขนาดประมาณ 3 x 4 เมตร และจัดบรรยากาศให้คล้ายหรือเข้ากับบรรยากาศให้คล้ายหรือเข้ากับการฝึกกีฬาประเภทนั้น ๆ รวมทั้งการให้แสงในห้องฝึกนั้นต้องให้แสงสลัว ๆ และที่สำคัญต้องเงียบสงบ

6. โปรแกรมการฝึกจิตสำหรับการกีฬา จะมีความเกี่ยวข้องกับทักษะกีฬาด้วย ดังนั้นควรจะเรียงลำดับทักษะให้ต่อเนื่อง อย่าใส่รายละเอียดมากเกินไป

7. การฝึกจิต ถ้าหยุดปฏิบัติจะกลับไปสู่สภาวะเดิม คือ ต้องเริ่มฝึกกันใหม่

แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพ

อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมายคือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงออกทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 239-241)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกการสร้างภาพในใจของจุดสีแดงและเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ
2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกันการฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงวอร์ม เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสสกลิ่นและรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา เช่น สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 5.1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ

ในข้อ 2.

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวและรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วายน้ำ ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายน้ำไปและกลับตัวที่ขอบสระ ตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครุ หรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งและถ้ามีโอกาส ควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทั้งกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน
3. บันทึกการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
4. บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในการฝึกหัด

ขั้นตอนของการฝึกจินตภาพ

บุญเลิศ ใจทน (2537, หน้า 29) กล่าวว่า ผู้ฝึกต้องสร้างภาพในใจของทักษะนั้น โดยเริ่มจากส่วนสุดท้าย หรือจุดมุ่งหมายของทักษะก่อนแล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้สึกที่ว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลงมือแสดงทักษะจริง การสร้างภาพในใจอาจทำได้ในขณะหลับตา หรือลืมตาในการฝึกตอนแรกควรหลับตา เพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้เรียนจึงฝึกสร้างภาพในใจขณะลืมตา เช่น การสร้างจินตภาพการขว้างลูกดอก มีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างภาพในใจของลูกดอก
2. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย
3. สร้างภาพในใจของลูกดอก อยู่กลางเป้าหมาย

4. สร้างภาพในใจการลอยของลูกดอกกลับมาหาตนเอง
5. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังขว้างลูกดอกและมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน
6. ปฏิบัติตั้งแต่ 1-5 จำนวน 5 ครั้ง

Oon (1998 อ้างถึงใน อินทิรา 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 รับรู้การเคลื่อนไหวของผู้เล่นทีมและคู่ต่อสู้ เพื่อที่จะโยนเข้ากับการเล่นของตน
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

สำหรับประสิทธิภาพของการฝึกหัดในใจนั้น Richardson (1967, p. 95) อธิบายว่า ขณะที่แต่ละบุคคลอยู่ในกระบวนการหรือปฏิบัติการฝึกหัดในใจจะมีการกระตุ้นกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ฝึกทางกายในขณะนั้นต้นตัวอยู่เสมอแต่ไม่มีการเคลื่อนไหวทางกาย ดังนั้น ผู้ที่ฝึกหัดในใจจึงแสดงทักษะได้ดีขึ้น เนื่องจากได้ทบทวนการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโดยไม่ต้องใช้พลังงานร่างกาย และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองตลอดเวลาซึ่งสอดคล้องกับ Epstein (1980) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการจินตภาพและการทบทวนในจิตใจที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว รวมถึงความสัมพันธ์ของการรับรู้ของจินตภาพภายนอกและภายใน รูปแบบของการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะความเคลื่อนไหว โดยการปาเป้าถูกใช้เป็นตัววัดในความสามารถทางกาย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มควบคุม การฝึกทางด้านร่างกาย กลุ่มที่ฝึกทบทวนทางด้านจิตใจจากภายใน และกลุ่มที่ฝึกทบทวนทางด้านจิตใจจากภายนอก ผลการศึกษาพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงมี

ความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ (2533) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อ ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเข้ารับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิส จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีกำหนดเข้ากลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลอง จะได้รับการฝึก ทักษะการเสิร์ฟตามโปรแกรมการฝึก 30 นาที ควบคู่กับการฝึกหัดในใจ 10 นาที กลุ่มที่ 2 กลุ่ม ควบคุม จะได้รับการฝึกทักษะการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ระยะเวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการเสิร์ฟ มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างการทดสอบทั้งหมด และความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลัง การฝึกเสิร์ฟไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังการฝึกเสิร์ฟสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ความแม่นยำในการเสิร์ฟมีความแตกต่างกับ กลุ่มที่ได้รับการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงกล่าวได้ว่า การลองซ้อมในใจนั้น จะเป็นการฝึกการรวบรวมสมาธิ ให้น้องความสนใจ ไปที่การนึกทบทวนวิธีการ ลำดับขั้นการเล่น และสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่นจริง ซึ่งมีผลต่อ การเสริมสร้างจุดแข็งและลดจุดอ่อนของตนเองให้สามารถแสดงทักษะการเล่นได้ดียิ่งขึ้น รวมถึง การจัดการสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกนั้น ได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

การฝึกหัดในใจสามารถนำไปใช้ได้ 3 ลักษณะ คือ

1. นำไปใช้กับผู้เรียนที่เริ่มฝึกหัด เพื่อพัฒนาความสามารถไปตามความคาดหวังของ ผู้เรียน
2. นำไปใช้กับผู้เรียนที่มีทักษะดี เพื่อเสริมให้การแสดงความสามารถมีประสิทธิภาพดี ยิ่งขึ้น
3. นำไปกระตุ้นการปฏิบัติทางกายให้มีระดับความสามารถเท่าเดิม หรือพยายามให้ดีขึ้น แต่ไม่ให้น้อยลงกว่าเดิม (Richardson, 1967, p. 263)

ข้อควรระวังในการฝึกจินตภาพ

จินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยให้มองเห็นภาพหรือประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้ เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ดีขึ้น การฝึกจินตภาพมีบทบาทสำคัญ ต่อการฝึกฝนทางจิตใจ ดังเช่น Li, Qi, Orlick, and Zitzelsberger (1992) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกฝนจินตภาพทางจิตใจที่มีต่อการเพิ่มความสามารถในเด็กอายุ 7-10 จุดประสงค์ของ การศึกษา คือ ได้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมของการฝึกจิตใจสำหรับเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา

เทเบิลเทนนิส 3 กลุ่ม อายุ 7-10 ปี ที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ได้ประเมินถึงคุณค่าในการฝึกฝนจินตภาพด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มความสำคัญต่อการปฏิบัติของเด็ก จากการศึกษาพบว่า เด็กที่ใช้ประสบการณ์ทางจินตภาพมีการพัฒนาทางด้านความแม่นยำ เทคนิคของการตีลูก มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางด้านจินตภาพ แต่การฝึกจินตภาพนั้นมีข้อควรใช้ความระมัดระวังเมื่อใช้เทคนิคการจินตภาพ ซึ่งมีดังนี้ (Payne, 1995, pp. 151-153)

1. ไม่ควรนำเอาการจินตภาพมาใช้ในการรักษาทางการแพทย์ในบุคคลที่ได้รับ ความกระทบกระเทือนทางจิต หรือมีอาการทางกายควรได้ปรึกษาแพทย์ก่อนและผู้ที่กำลังได้รับการรักษาด้วยยาควรได้รับการอนุญาตจากแพทย์ผู้รักษาว่าต้องการที่จะใช้เทคนิคการผ่อนคลาย และเทคนิคการจินตภาพ
2. วิธีการจินตภาพและการจินตภาพนั้น ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต อย่างรุนแรง การจินตภาพไม่ควรใช้กับผู้ที่มีการฟื้นฟูตนเองจากความเป็นจริงและผู้ที่มีการประสาทหลอน
3. ไม่เหมาะกับคนที่สร้างจินตภาพได้ยาก ซึ่งคนกลุ่มนี้ควรใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องจะได้รับประโยชน์มากกว่า
4. เป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ควรเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถจะไปถึงได้จะทำให้เกิดความเครียดยิ่งขึ้น เป้าหมายอาจตั้งไว้ไม่ให้สูงเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในกรณีที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นในขั้นแรกควรช่วยให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
5. การจินตภาพมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลได้สัมผัสกับความรู้สึกส่วนตัวของตนเอง ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธ ไม่พอใจ รู้สึกผิด และความคับข้องใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เช่น การร้องไห้เป็นเรื่องราวเศร้า ถ้าเกิดขึ้นผู้สอนต้องสามารถที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้สร้างจินตนาการด้วยคำพูดต่อไปนี้
 ที่นี้..คุณสามารถร้องไห้ได้....มันอาจเกิดขึ้นได้บ่อย....ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณผ่อนคลายได้ในระดับลึก และคุณได้ก้าวเข้าไปสัมผัสในส่วนที่เป็นความจริงด้วยตัวคุณเอง
 การที่ผู้สร้างจินตนาการเก็บกดความต้องการทางกายไว้ช้า ๆ จะทำให้อาการแย่ง การร้องไห้อาจจะช่วยให้คุณรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทางด้านบวก ผู้สอนอาจต้องพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะแก้ปัญหา ดังนั้นผู้สอนจึงควรได้มีการพิจารณาปัญหานี้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ
6. การรบกวนการจินตนาการสามารถทำให้เกิดแรงดึงดูดใจซึ่งมีผลทำให้ผู้สร้างจินตนาการเปลี่ยนทิศทางการจินตนาการจากเป้าหมายเดิมไป ลักษณะนี้คือการฝันกลางวัน

(Daydream) ซึ่งต่างจากรูปแบบของการบำบัดด้วยการจินตนาการ ซึ่งในการฝันกลางวันนั้น จะไม่มีโครงสร้างที่ชัดเจนและมีแนวโน้มที่จะห่างไกลจากความเป็นจริง

7. ผู้สร้างจินตนาการอาจเกิดความรู้สึกซึมเศร้า และคิดอยากฆ่าตัวตาย หากมีการพูดถึง เรื่องที่เครียดในชีวิต ซึ่งผู้ฝึกการจินตนาการควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความช่วยเหลือ

8. ในบางครั้งผู้สร้างจินตนาการอาจมีความรู้สึกที่ไม่ได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคพื้นฐานอื่น ๆ ดังเช่น ให้ผู้จินตนาการรู้สึกว่าตนเองกำลังยืน อยู่บนพื้น อย่างไรก็ตามถ้าความรู้สึกนั้นยังรุนแรงอยู่ควรปล่อยให้จินตนาการนั้นเลื่อนหายไป จนกระทั่งหยุดจินตนาการภาพไปในที่สุด

9. ในการฝึกสร้างสภาวะนิ่งจากการสะกดจิตไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการจินตนาการภาพ แต่อย่างไรก็ตามหากผู้สร้างจินตนาการภาพเกิดความรู้สึกอ่อนไหวต่อภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้น โดยไม่ตั้งใจ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะนิ่งจากการสะกดจิต จะมีอำนาจในการชักนำอย่างมาก ดังนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องตระหนักถึงปรากฏการณ์ของการชักนำหลังการสะกดจิต ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าว มีผลทำให้บุคคลไม่เห็นความสำคัญในการที่จะพยายามจินตนาการให้บรรลุสำเร็จ

10. ในส่วนของวิธีการจินตนาการภาพบุคคลอาจคิดคำพูดกับตนเองขึ้นมาใหม่บางคำพูด อาจเป็นคำพูดที่ไม่เหมาะสม ผู้สร้างจินตนาการจำเป็นต้องมีความตื่นตัวในสิ่งที่เป็นไปได้ และต้อง ยกเลิกคำพูดกับตนเองที่ไม่เหมาะสมนั้นเสีย

11. การจินตนาการเกี่ยวกับสีนั้นมีพลังอย่างมากและอาจให้ผลที่ไม่คาดหวังต่อผู้สร้าง จินตนาการ วิธีการแก้ไขคือ ให้จินตนาการถึงแสงสีขาวแทนสีที่ไม่พอใจ หากความรู้สึกนั้น ยังรุนแรงอยู่ผู้สร้างจินตนาการควรยุติการจินตนาการภาพลง

12. Jung (Jung) มีความรู้สึกว่าการเน้นหนักในโลกภายในของตนเองอย่างมาก อาจทำให้ บุคคลถอยห่างจากสิ่งที่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลยังอยู่ในโลกของ ความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น การทำงานหรือครอบครัว

13. ในบางครั้งผู้สร้างจินตนาการอาจมีความยากลำบากในการจะถอยกลับออกมาจาก การสร้างจินตนาการของตนเอง วิธีการยุติซ้ำ ๆ มักจะทำให้เกิดปัญหา ซึ่งมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการที่จะใช้ร่วมกับวิธีการยุติการจินตนาการภาพ คือ ทำให้ตนเองรู้สึกตื่นตัวและสดชื่น

กีฬาวินด์เซิร์ฟ

ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศ

ในปี พ.ศ. 2488 นิตสาร Popular science ได้ยกย่องนายแจ็ก โอลสัน (Jack Olson) ชาวนิวยอร์กว่าได้ประดิษฐ์อุปกรณ์กีฬาได้คลื่นดีดใบ โดยให้ชื่อว่า Sailing surfboard ในปี

พ.ศ. 2507 นายนิวแมนดาร์บี้ (Newman Darby) ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่มีลักษณะ โดยพื้นฐานเดียวกับ อุปกรณ์วินด์เซิร์ฟขึ้น อุปกรณ์ดังกล่าวประกอบไปด้วย ชุดใบ (Rig) ที่มีโครงสร้างและอุปกรณ์ คล้ายกับว่า โดยเสาของชุดสามารถเลื่อนปรับตำแหน่งได้ตามทางยาวของแผ่นกระดาน (Board) ในปี พ.ศ. 2508 นิตสารฉบับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกาได้พิมพ์บทความเกี่ยวกับกระดาน โต้คลื่นดัดใบ (Sailboard) ว่าเป็นกีฬาใหม่มาก และมีผู้สามารถเล่นได้ในขณะนั้นยังไม่ถึง 10 คน แม้ว่าจะมีผู้ที่สนใจและกระตือรือร้นที่จะพยายามพัฒนาอุปกรณ์ที่ นายนิวแมนดาร์บี้ (Newman Darby) ออกแบบไว้ แต่พวกเขาเหล่านั้นก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จ ในปี พ.ศ. 2510 จึงได้มี ชาวแคลิฟอร์เนีย (Californian) 2 คน คือ นายจิมแดรก (Jim Drake) และนายฮอยเลอร์ชไวเซอร์ (Hoyle Schweitzer) ได้จัดทำเป็นกรรมสิทธิ์เป็นเจ้าของต้นแบบอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟที่ใช้อยู่ปัจจุบัน โดยแบบดังกล่าวประกอบไปด้วยกระดานโต้คลื่นธรรมดา (Original surfboard) ทำจากโฟม พลาสติก (Plastic foam) และไฟเบอร์กลาส (Fiberglass) และใบสามเหลี่ยม (Triangular sail) จุดที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด คือ การใช้ข้อต่อที่หมุนได้รอบทิศทาง (Universal joint) ติดกับ โคนเสา (Mast foot) ซึ่งจะทำให้สามารถหมุนชุดใบได้รอบทิศทาง

ในช่วงปลายทศวรรษที่ 70 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมากขึ้นใน ทวีปยุโรป ชาวยุโรปนิยมเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมาก มีโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟจำนวนมากและ มีการเจริญเติบโตทางด้านอุตสาหกรรมทางด้านนี้มากขึ้น ชาวอเมริกันก็เริ่มซื้ออุปกรณ์วินด์เซิร์ฟ จากยุโรป และปัจจุบันก็ยังซื้ออยู่ ในช่วงทศวรรษที่ 80 เป็นช่วงของการเจริญเติบโตของกีฬาวินด์เซิร์ฟ อย่างรวดเร็ว มีคนจำนวนมากเข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์โลก (World cup) รวมถึงการพัฒนา อุปกรณ์เพื่อใช้ในการแข่งขัน ในปี พ.ศ. 2526 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้ถูกบรรจุให้เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ที่ประเทศสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. 2527 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้ถูกบรรจุให้เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน ที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2529 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้บรรจุในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 10 ที่ประเทศเกาหลีใต้ ในกลางยุคทศวรรษ 80 ได้มีการบันทึกสถิติความเร็วที่นักกีฬาวินด์เซิร์ฟทำได้ มากกว่า 30 น็อต ต่อจากนั้นเป็นต้นมาได้มีการพัฒนาอุปกรณ์และรูปแบบการเล่นที่สามารถเล่นได้ ขณะที่มีแรงลม 40 น็อตหรือมากกว่า ทำให้สามารถทำสถิติได้ 45 น็อต ปัจจุบันกีฬาวินด์เซิร์ฟ เติบโตเต็มตัวแล้ว มีสถานที่เพื่อการเล่นวินด์เซิร์ฟตามรีสอร์ทต่าง ๆ ทั่วโลก กีฬาวินด์เซิร์ฟเล่นได้ ทุกคน ตั้งแต่เด็กจนคนที่มีอายุมากกว่า 70 ปี ก็สามารถเล่นได้ ด้วยเหตุนี้เองวินด์เซิร์ฟจึงได้ถูก ขนานนามว่า เป็นกีฬาที่ดีที่สุดบนผิวน้ำ (The best sport on water) (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 1-2)

ประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในประเทศไทย

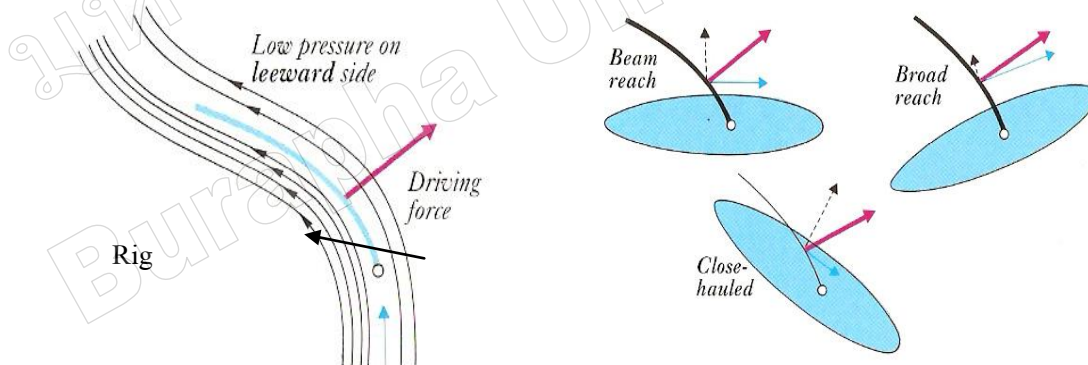
ในปี พ.ศ. 2519 กีฬาวินด์เซิร์ฟจึงเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดย นายวรพันธ์ โชติภนิกซ์ และเพื่อนชาวเยอรมันชื่อ Mr.Bert Mosbacx ที่ชายหาดพัทยา จังหวัดชลบุรี และในปีนั้นมีการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งแรก โดยนายเบิร์ตมอสบัค (Bert Masbacx) เป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน ในการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งแรกที่หาดวงพระจันทร์ ตำบล นาเกลือ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ไม่ปรากฏว่ามีคนไทยเข้าร่วมแข่งขันเลย ในปี พ.ศ. 2520 นายบำรุง ร่มทรัพย์ ได้ฝึกเล่นวินด์เซิร์ฟกับเพื่อนชาวต่างชาติ ที่ชายหาดพัทยา จังหวัดชลบุรี และฝึกฝนจนกระทั่งเป็นนักกีฬาคนแรกและคนเดียวของประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ สยามคัพ ครั้งที่ 2 ในปลายปีเดียวกันนี้ นายวรพันธ์ โชติภนิกซ์ กับนายเบิร์ตมอสบัค(Bert Mosbacx) ได้ตั้งโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟได้ใช้ชื่อว่า บริษัท วินด์ไคเดอร์ไทยแลนด์ จำกัด และให้การ สนับสนุนอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟแก่นักกีฬาในสมัยนั้น จึงทำให้กีฬาวินด์เซิร์ฟได้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการจัดตั้งสโมสรนักนิยมกระดานไต่คลื่นมีใบ (Wind glider surfing club) โดยมีนายประทีป รัตนสาขา เป็นประธาน และในปีเดียวกันนี้ นายบำรุง ร่มทรัพย์ ได้ตั้งโรงเรียน สอนกีฬาวินด์เซิร์ฟขึ้นที่ชายหาดพัทยาเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2528 ประเทศไทยส่งนักกีฬาวินด์เซิร์ฟ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกจัดขึ้นที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2530 ได้มีการเปลี่ยนชื่อสโมสรนักนิยมกระดานไต่คลื่นมีใบ (Wind glider surfing club) เป็นสมาคม วินด์เซิร์ฟ (Windsurf association) ขึ้นอยู่กับสมาคมเรือใบแห่งประเทศไทยโดยมีนายโชติวุฒิ คหะเสนันนท์ เป็นนายกสมาคม

ในปี พ.ศ. 2536 ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้เปิดสอนวิชาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเลือกของนิสิต โดยเรียนที่บำรุงสपोर्टคลับ เมืองพัทยา จังหวัด ชลบุรี ในปี พ.ศ. 2541 ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้บรรจุกีฬาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเอกบังคับของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) และเรียนที่ คลับดูจซับริเวณหาดจอมเทียนเมืองพัทยา จัหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2542 การกีฬาแห่งประเทศไทย อนุญาตให้เปลี่ยนชื่อเป็น สมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทย (Windsurf association Thailand) ในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 โดยมีพลเรือเอก อุฟาร มงคลนาวิน รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด เป็นนายกสมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทยเป็นคนแรก กีฬาวินด์เซิร์ฟกับการแข่งขันระดับชาติ ในการแข่งขันระดับนานาชาตินั้นเป็นโชคดียของประเทศไทย ถึงแม้ว่าจะมีผู้สนใจเล่นกีฬาวินด์ เซิร์ฟกันน้อยมาก เนื่องจากอุปกรณ์มีราคาค่อนข้างแพงและหายาก ประกอบกับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง จึงมีนักกีฬาวินด์เซิร์ฟน้อยมาก แต่เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้านในย่านเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ถือว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟของไทยเป็นผู้นำกีฬาทางด้านนี้อยู่ตลอด ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18

ที่ประเทศไทย ทีมไทยได้ 4 เหรียญทอง และในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่ประเทศไทย ทีมไทยทำได้ 2 เหรียญทอง 1 เหรียญทองแดง และนักกีฬาของไทยได้สิทธิ์เข้าไปแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 24 พ.ศ. 2547 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ถือว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟของไทยประสบความสำเร็จสูงสุด (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 3-4)

ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 33) และ Rossmeier and Schennach (2001, p. 21) กล่าวว่าหลักการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟ ลมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ได้ โดยพลังงานของลมที่มากระทำกับใบ (Sail) ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ไปข้างหน้าก็เช่นเดียวกับการเกิดแรงยกตัวของปีกเครื่องบิน เมื่ออากาศไหลผ่านอากาศที่อยู่ด้านใต้ลม (Leeward) จะเคลื่อนที่เร็วกว่า อากาศที่อยู่ด้านเหนือลม (Windward) มีผลให้ความดันด้านใต้ลมต่ำกว่าด้านเหนือลม ส่งผลให้เกิดแรงยกตัวของอากาศด้านเหนือลมด้วย ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้เกิดแรงผลักดันด้านข้างของใบ แรงขับเคลื่อนของใบจะไปในทิศทางเดียวกันตลอดโดยสม่ำเสมอ ซึ่งแรงผลักดันด้านข้างนี้ สามารถทำให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้าได้ ซึ่งการเคลื่อนที่ของกระดานเมื่อเล่นในทิศทางเฉียงลม (Broad reach) ก็จะไปได้เร็วกว่าการแล่นตัดลม (Beam reach)

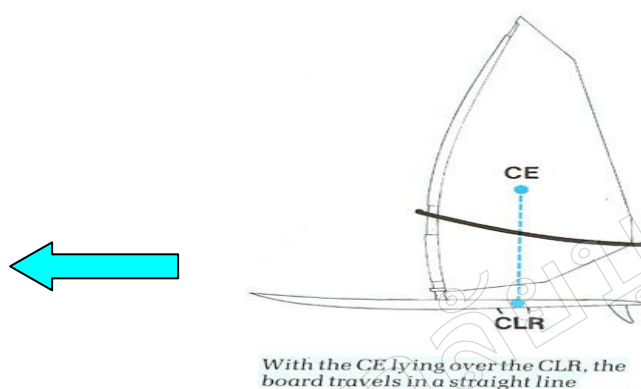


ภาพที่ 4 แรงของลมที่กระทำต่อใบ (Phil, 1992, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 33 - 34)

สำหรับการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟไปในทิศทางต่าง ๆ นั้นจะต่างกับเรือใบโดยสิ้นเชิง เพราะเหตุว่าเรือใบจะใช้หางเสือ (Rudder) ในการบังคับทิศทางแต่วินด์เซิร์ฟจะใช้ใบ (Rig) ในการบังคับทิศทาง โดยหลักการคือ เมื่อพลังงานของลมมากระทำที่ใบกำลังลมจะรวมตัวที่จุดศูนย์กลางของใบ คือ จุดศูนย์กลางกำลัง (Center of effort) หรือ CE ส่วนจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง

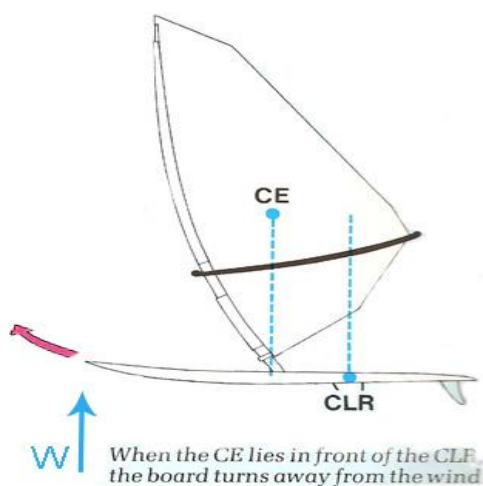
(Center of lateral resistance) หรือ CLR คือจุดหมุนของกระดานปกติจุดหมุนจะอยู่ตรงครึ่งกลาง โดยหลักการ 3 ประการ คือ

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



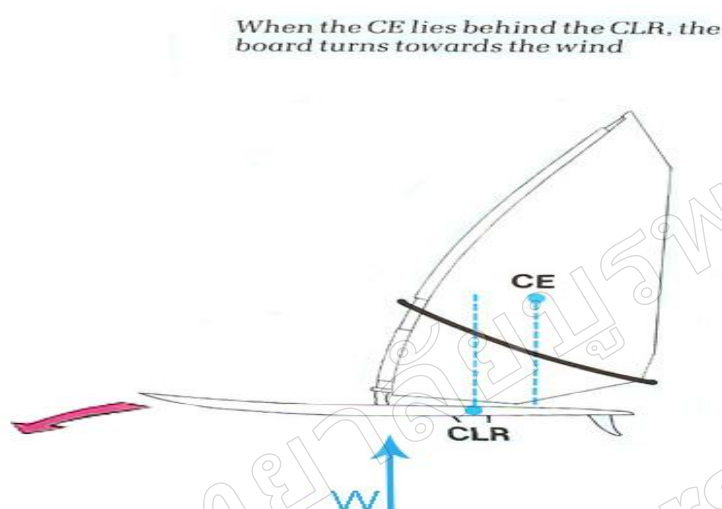
ภาพที่ 5 กระดานทำมุม 90 องศา กับลม (Peter, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 34)

2. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ไปเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดาน มาทางด้านหัวกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางเฉียงลม (มากกว่า 90 องศา กับลม)



ภาพที่ 6 กระดานหันตามลม (Peter, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 35)

3. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดาน มาทางด้านท้ายกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางขึ้นลม (น้อยกว่า 90 องศา กับลม)



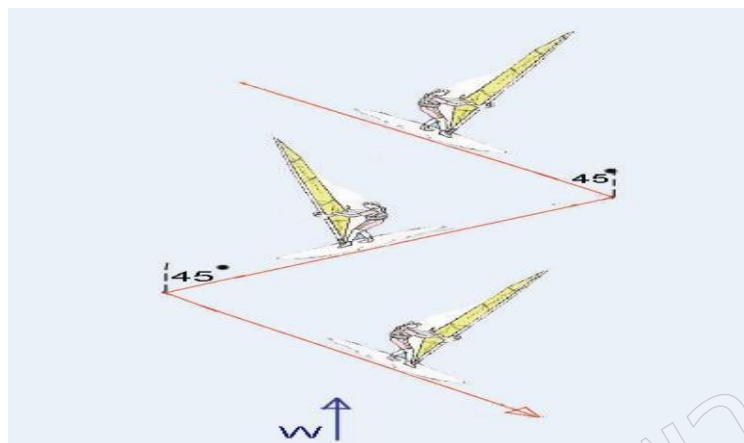
ภาพที่ 7 กระดานเข้าหาลม (Peter, 1988, p. 19 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 35)

ทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ

การเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟต้องอาศัยลมเป็นแรงขับเคลื่อน ทำให้วินด์เซิร์ฟสามารถเล่นด้วยความเร็วและทิศทางที่แตกต่างกัน แบ่งได้เป็น 4 ทิศทาง ดังนี้

1. การเล่นขึ้นลม (Close hauled)

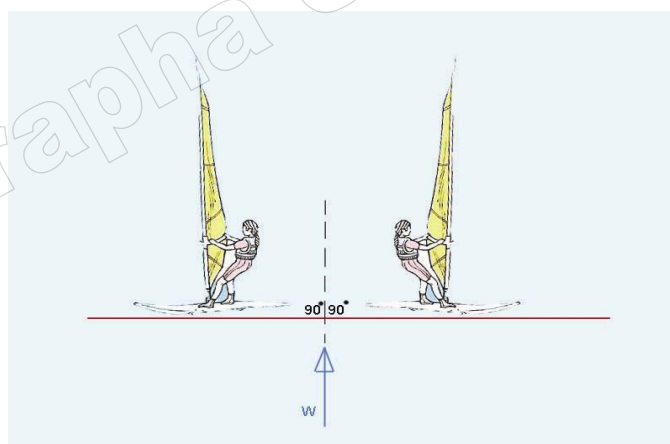
เวลาที่เล่นเข้าหาลม กระดานจะถูกลมพัดให้ไปด้านข้างหรือถอยหลังเสมอเพื่อรับมือกับแรงลม กระดานจึงมีครีบกกลางเปลี่ยนแรงด้านให้กลายเป็นแรงขับไปข้างหน้า หรือที่เรียกว่าระบบแอโรไดนามิก (Aerodynamic) เฉพาะที่ถึงกระนั้นก็ตาม กระดานก็ไม่สามารถเล่นขึ้นลมตรง ๆ ได้ กระดานจะเล่นทำมุมกับลม 45 องศา



ภาพที่ 8 ทิศทางการเล่นขึ้นลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 38)

2. การเล่นตัดลม (Beam reach)

การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้ใบจะตั้งรับลมเต็มที่แรงที่หันให้กระดานหันไปข้าง ๆ จะน้อยลง แรงกดดันบนครีบกกลางจะลดลงด้วยซึ่งทำให้วินด์เซิร์ฟเล่นได้เร็วขึ้น การเล่นในทิศทางนี้กระดานจะเล่นท่ามุมกับลม 90 องศา

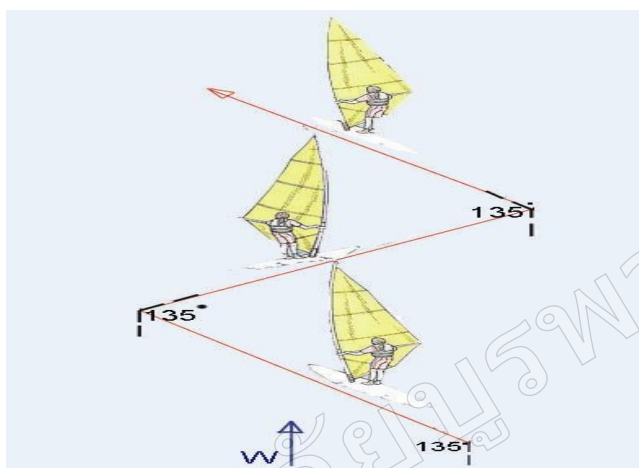


ภาพที่ 9 ทิศทางการเล่นตัดลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 39)

3. การเล่นเฉียงลม (Broad reach)

การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟเล่นในลักษณะใบตั้งรับลมเต็มที่ กระดานจะหันหัวลงลมเล็กน้อย จึงทำให้ไม่มีแรงดันข้างกระดานและแรงกดบนครีบกกลาง

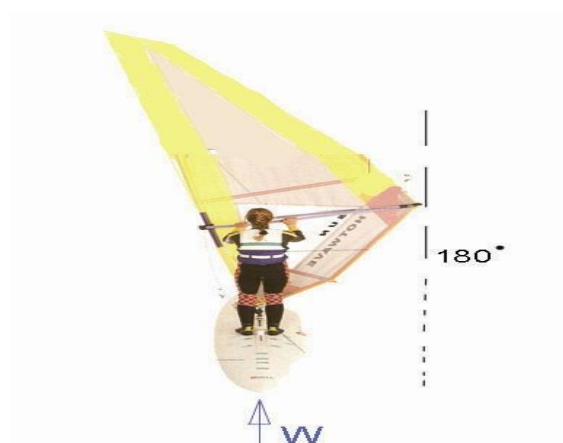
การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟแล่นไปได้เร็วที่สุด โดยกระดานจะแล่นทำมุมกับลม 135 องศา



ภาพที่ 10 ทิศทางการแล่นเฉียงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 39)

4. การแล่นตามลม (Run)

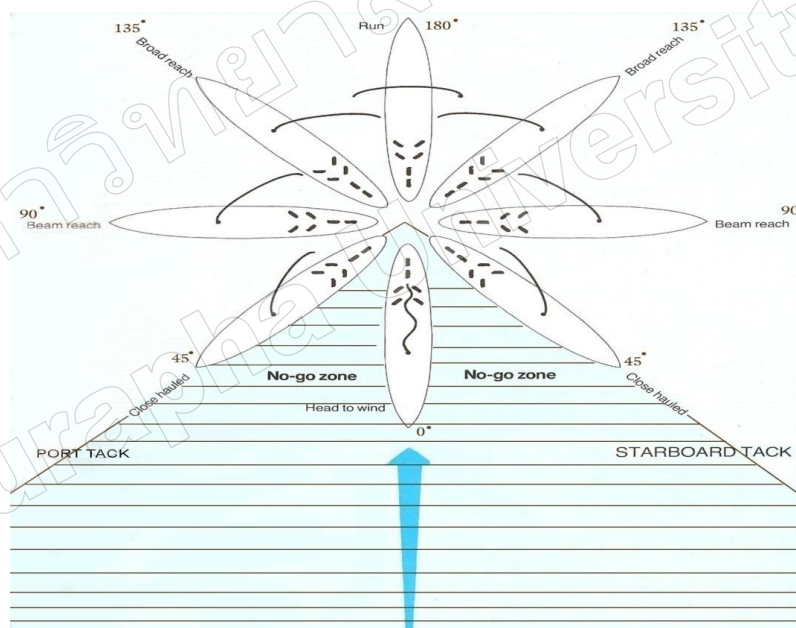
คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การแล่นไปโดยให้ลมพัดเข้าทางด้านหลังของผู้แล่นและให้ทิศทางของลมตั้งฉากกับใบจะได้แรงขับที่สูงสุด แต่จริง ๆ แล้วกลับเป็นทิศที่แล่นได้ยากที่สุด เพราะในทิศนี้ลมปรากฏจะช้าลงและลมปะทะใบวินด์เซิร์ฟเพียงด้านเดียวทำให้ไม่เกิดบริเวณความกดอากาศต่ำขึ้นใบวินด์เซิร์ฟ จะถูกดีไปทางด้านหน้าอย่างเดียว ไม่พองออกอุ้มลมเท่าที่ควร มีแต่กระแสลมปั่นป่วนตามขอบใบ ลักษณะการเล่นแบบนี้กระดานจะแล่นทำมุมกับลม 180 องศา



ภาพที่ 11 ทิศทางการแล่นลงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 40)

แผนภูมิแสดงทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟ

วินด์เซิร์ฟถูกออกแบบมาเพื่อให้สามารถเล่นได้ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของลม ความเร็วของวินด์เซิร์ฟขึ้นอยู่กับทิศทางการเล่นที่กำลังลมเท่ากัน ถ้าเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟโดยให้ วินด์เซิร์ฟทำมุมกับลม 45 องศา และเมื่อทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดานเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วินด์เซิร์ฟจะ เล่นด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และจะเล่นด้วยความเร็วสูงสุดเมื่อทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดาน 135 องศา (การเล่นเฉียงลม) แต่ความเร็วของวินด์เซิร์ฟจะเริ่มลดลง ถ้าทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดาน มากกว่า 135 องศาขึ้นไปถึง 180 องศา นั่นคือการเล่นตามลม ความเร็วก็จะช้าลงส่วนการเริ่มเล่น วินด์เซิร์ฟทำมุมกับกระดาน 90 องศาและทิศทางการเล่นทำมุมกับกระดานน้อยกว่า 90 องศา ไป เรื่อย ๆ วินด์เซิร์ฟก็จะลดความเร็วลงไปเรื่อย ๆ ถ้าเลย 45 องศา วินด์เซิร์ฟก็จะหยุดไม่สามารถ เล่นได้ (No – go zone)



ภาพที่ 12 การเล่นแบบต่าง ๆ (Peter, 1988, p. 17 อ้างถึงใน เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 41)

ทักษะอย่างง่ายหรือทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของการเล่นวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 62-82) และ Bornhofs (2001, pp. 30-33) กล่าวว่า กีฬา วินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาที่มีลักษณะของกีฬาเรือใบและกระดานโต้คลื่นผสมผสานกัน และเป็นกีฬา ที่ผู้เล่นต้องมีทักษะที่จะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เล่นวินด์เซิร์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่ผู้เล่นได้ เรียนรู้ทักษะเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามขั้นตอน ก็จะช่วยให้มีทักษะที่ดี และเป็น

การเตรียมความพร้อมในการที่จะพัฒนาทักษะการเล่นให้สูงขึ้นต่อไป ดังนั้นการเล่นวินด์เซิร์ฟต้องมีทักษะพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการขึ้นบนกระดาน (Getting on the board)

การขึ้นกระดานวินด์เซิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้นเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ การขึ้นบนกระดานอย่างถูกต้องขณะกระดานวินด์เซิร์ฟอยู่ในน้ำ เป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะพัฒนาทักษะการเล่นในขั้นต่อไป ผู้หัดเล่นควรฝึกปฏิบัติให้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอจนเคยชิน เป็นนิสัยถ้าขึ้นกระดานไม่ถูกต้อง จะทำให้เสียเวลาในการขึ้นและเสียพลังงาน อีกด้วย นอกจากนี้ยังอาจได้รับอันตรายจากการกระแทกกับกระดานหรืออาจถูกเสาทับได้

2. ทักษะการยกใบ (Raising the rig)

วินด์เซิร์ฟจะเล่นได้ต้องใช้ใบตั้งรับลม แรงลมจะปะทะใบทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ได้ ใบวินด์เซิร์ฟถูกออกแบบให้หมุนเอนได้รอบทิศทางเพื่อความคล่องตัวในการเล่น โดยปกติใบวินด์เซิร์ฟจะอยู่ในลักษณะวางราบไปกับพื้นน้ำในการเล่นวินด์เซิร์ฟผู้เล่นจะต้องยกใบวินด์เซิร์ฟขึ้นและจับใบตั้งรับกับลม สำหรับผู้เริ่มหัดเล่นจะต้องมีทักษะในการยกใบวินด์เซิร์ฟขึ้น ถ้ายกใบในลักษณะท่าทางไม่ถูกต้องจะไม่สามารถยกใบขึ้นได้ หรือต้องใช้แรงมากโดยไม่จำเป็นและอาจจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าจนหมดแรงในที่สุด หรือทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณหลังและอาจจะไม่ชอบเล่นอีกต่อไป แต่ถ้าผู้เล่นยกใบวินด์เซิร์ฟในท่าทางที่ถูกต้องก็สามารถยกใบขึ้นได้โดยไม่ยาก

3. ทักษะพื้นฐานการลากใบข้ามกระดาน (Turning point)

การลากใบข้ามกระดานเป็นทักษะพื้นฐานที่เป็นการเล่นที่บนกระดานที่มีมือถือเชือกดึงใบเป็นการฝึกทำให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่วและทำให้การทรงตัวอยู่บนกระดานได้ดี และยังเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการกลับลำของกระดานอีกด้วย

4. ทักษะการจับคานขวาง (Hand to boom)

การจับคานขวางใบวินด์เซิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของผู้เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ วินด์เซิร์ฟจะเล่นได้ด้วยการทำให้ใบตั้งรับลมในตำแหน่งที่เหมาะสมเท่านั้น สำหรับผู้เริ่มต้นเล่นการจับคานขวางอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ฝึกเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ ควรจับคานขวางให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น และพยายามจับคานขวางอย่างถูกวิธีให้เคยชินเป็นนิสัยเพราะหากผู้เล่นจับคานขวางไม่ถูกวิธีจะทำให้การเล่นผิดพลาด ไม่สามารถเล่นได้ตามที่ต้องการ หรือไม่สามารถจับคานขวางได้ถ้ามีลมแรง และจะสร้างความเคยชินในการจับคานขวางที่ไม่ถูกต้องต่อไป ดังนั้นในขั้นของการฝึกหลังจากที่มีทักษะการดึงใบวินด์เซิร์ฟขึ้นจากน้ำ ผู้เล่นจะต้องเริ่มต้นฝึกหัดการจับคานขวางอย่างถูกวิธีในระยะหนึ่งก็จะเกิดความคุ้นเคย และสามารถเล่นวินด์เซิร์ฟได้ตามต้องการ

5. ทักษะการปิดใบ (Close rigs)

ในการเล่นวินด์เซิร์ฟผู้ที่เริ่มหัดเล่นควรจับบังคับใบท่ามุม 45 องศา กับแนวเส้นกลางกระดาน ถ้าต้องการให้วินด์เซิร์ฟแล่นเร็วขึ้น หรือมีความรู้สึกว่าจะหงายหลัง ให้บิดใบเหล่าน้ำไปทางด้านท้ายกระดาน แผ่นใบจะปิดท่ามมน้อยกว่า 45 องศา กับแนวเส้นกลางกระดาน ก็จะทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น และจะไม่หงายหลัง

6. ทักษะการเปิดใบ (Open rigs)

ในการเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟถ้าผู้เริ่มเล่น จับบังคับใบในลักษณะที่แผ่นใบอยู่ในแนวเส้นกลางกระดาน กระดานก็จะเคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง ผู้เล่นจะต้องแก้ไขโดยการเปิดใบจะทำให้กระดานเคลื่อนที่ไปข้างหน้า หรือกรณีที่มีลมแรงการเปิดใบจะช่วยการทรงตัวไม่ให้ล้มคว่ำไปด้านหลังของผู้เล่น

ทักษะอย่างยากของการเล่นวินด์เซิร์ฟ

1. ทักษะการเล่นตัดลม (Beam reach)

การเล่นตัดลมเป็นการเล่นที่กระดานท่ามุม 90 องศา กับลม เหมาะสำหรับเล่นไปและกลับมาตำแหน่งที่เริ่มเล่น

2. ทักษะการเล่นขึ้นลม (Close hauled)

การเล่นขึ้นลมเป็นการเล่นใบในทิศทางที่กระดานท่ามุมตั้งแต่ 89 องศา ถึง 45 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นลักษณะนี้ จะใช้ในการเล่นเพื่อไปยังจุดหมายที่อยู่เหนือทิศทางลม

3. ทักษะการเล่นเฉียงลม (Board reach)

การเล่นเฉียงลมเป็นการเล่นในทิศทางที่กระดานท่ามุมตั้งแต่ 91 องศา ถึง 135 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นเฉียงลมนี้วินด์เซิร์ฟจะแล่นได้เร็วที่สุด

4. ทักษะการเล่นลงลม (Run)

การเล่นลงลมเป็นการเล่นทิศทางที่กระดานท่ามุม 136 องศา ถึง 180 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นลงลมเป็นการเล่นที่ยากที่สุด ยากแก่การบังคับเนื่องจากใบและกระดาน ไม่ได้ถูกออกแบบให้เล่นในลักษณะนี้และตำแหน่งการยืนพื้นฐานก็จะเปลี่ยนแปลงไป การจับคานขวางก็แตกต่างกัน

เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ได้เปรียบเทียบพัฒนาการและผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้เป็นนิสิตชายมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 20 คน กำหนดให้กลุ่มควบคุมฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟ กลุ่มทดลอง

ฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งมีค่าดัชนีของความสอดคล้อง .98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการเปรียบเทียบความแตกต่าง รายคู่ ผลการวิจัยพบว่าทั้งภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ เพิ่มขึ้น และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟดีกว่ากลุ่มควบคุม

จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาการกีฬาด้านกระบวนการจินตภาพ มีผลในด้านการจัดกระบวนการทางความคิด ความจำ ทำให้ผู้ฝึกจินตภาพได้มีการทบทวนทักษะการเคลื่อนไหว และแก้ไข ข้อบกพร่องทั้งในด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ช่วยให้การแสดงความสามารถของทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น จึงสรุปได้ว่าการจินตภาพเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาเป็นอย่างมาก