



การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา
Mental Skills Training For Athletes

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

Mental Skills Training For Athletes



พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2557
จำนวนพิมพ์ 1,500 เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท ลูคส์ แอดเวอร์ไทซิง จำกัด
จัดพิมพ์โดย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
เลขที่ 154 ถ.พระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0 2219 2672 โทรสาร 0 2214-2578
www.dpe.go.th
e-mail : supatcharin.p@dpe.go.th

คำนำ

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทางการกีฬาจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้านที่เกี่ยวข้อง โดยองค์ประกอบความสำเร็จทางการกีฬา ประกอบด้วย ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาส่วนใหญ่คงคุ้นเคยและให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกาย เป็นอย่างดีแต่สำหรับสมรรถภาพทางจิตใจนั้นยังไม่มีรูปแบบการฝึกที่ชัดเจนมากนัก ส่วนหนึ่งเนื่องจากองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาอาจยังไม่แพร่หลายไปสู่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน รวมถึงความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกทักษะจิตใจ ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกายมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ น้อยมาก ตรงข้ามกับสมรรถภาพทางจิตใจที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายด้วยการฝึกทักษะจิตใจ ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล

กรมพลศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจทั่วไป จะนำวิธีการฝึกทักษะจิตใจไปเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา ให้ครอบคลุมทั้งด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ เพื่อพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นควบคู่กับการส่งเสริมให้นักกีฬามีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน



(ดร.พัฒนาชาติ กฤติบวร)

อธิบดีกรมพลศึกษา

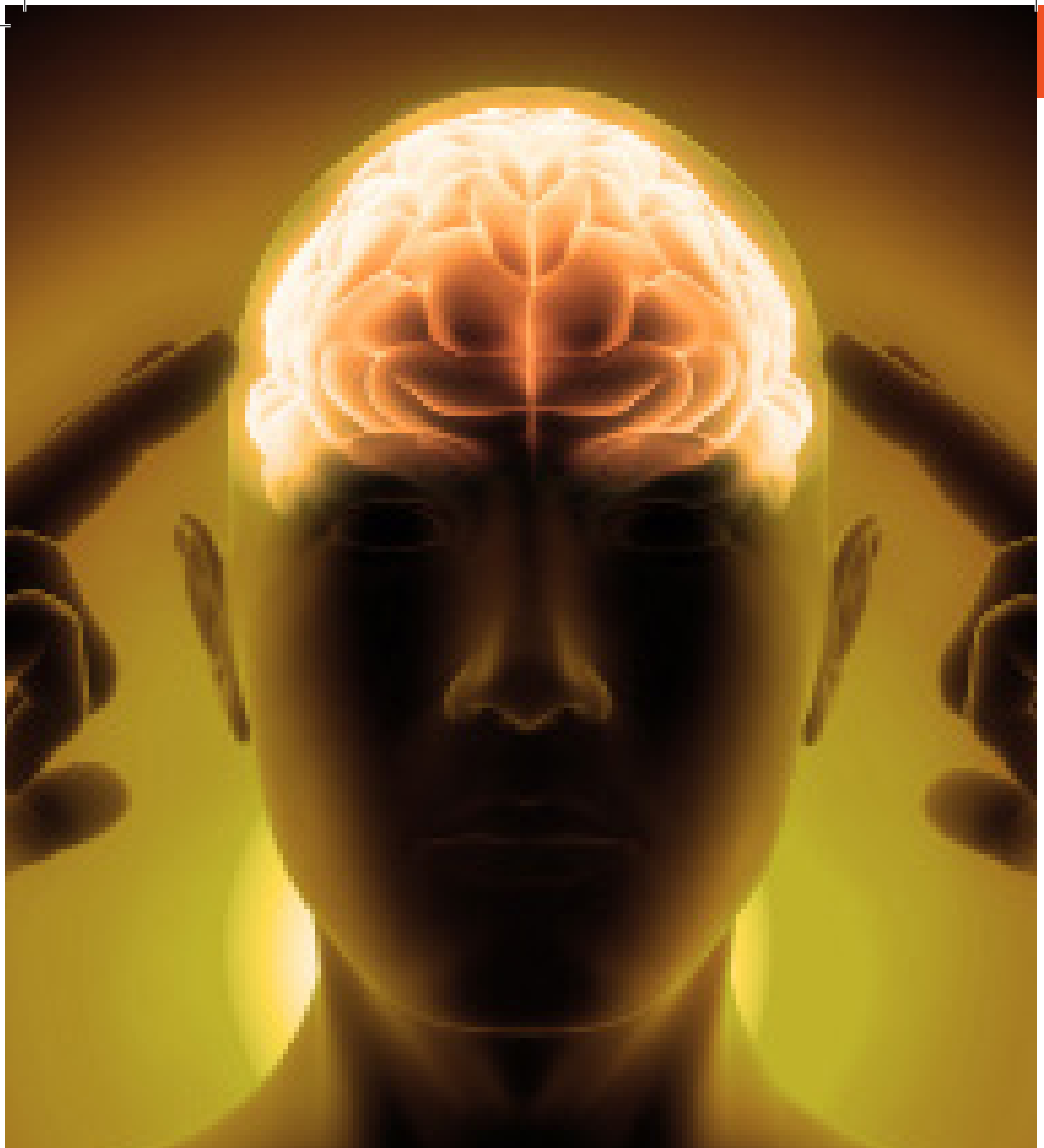
สารบัญ

	หน้า
จิตวิทยาการกีฬา	1
• ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา	6
• วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา	7
• ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา	7
• ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะจิตใจ	8
การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	12
• ทักษะจิตใจ	14
• วิธีการฝึกจิตใจ	14
• คุณลักษณะของทักษะจิตใจในนักกีฬาระดับเลิศ	16
• หลักการและขั้นตอนการฝึกจิตใจ	17
• สาเหตุของการมองข้ามการฝึกจิตใจ	18
• ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกจิตใจ	19
• ปัญหาของการไม่นำแบบฝึกจิตใจไปใช้	20
• การเลือกใช้แบบฝึกจิตใจ	21
• ระยะเวลาการฝึกจิตใจ	22
• กรอบแนวคิดการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	25
• แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ	29
การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	32
• แบบฝึกหัดที่ 1 เป้าหมายในชีวิตและในกีฬา	55
• แบบฝึกหัดที่ 2 เหตุผลในการเล่นกีฬา	56
• แบบฝึกหัดที่ 3 เป้าหมายในการเป็นนักกีฬา	57
การควบคุมการหายใจ (Breathing control)	60
• แบบฝึกหัดที่ 1 การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ	66
• แบบฝึกหัดที่ 2 การหายใจเป็นจังหวะพร้อมคำพูดกระตุ้นตนเอง	69
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)	73
• แบบฝึกหัดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	75

สารบัญ

	หน้า
การจินตภาพ (Imagery)	85
• แบบฝึกหัดที่ 1 การฝึกจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา	103
• แบบฝึกหัดที่ 2 การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	104
การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก (Positive self – talk and self – thought)	107
วิธีการฝึกพูดกับตนเอง	114
• แบบฝึกหัดที่ 1 ค้นหาประโยคพูดกับตนเองทางบวกและลบ	114
• แบบฝึกหัดที่ 2 เปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบ และสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก	115
วิธีการฝึกหยุดความคิด	120
• แบบฝึกหัดที่ 1 การหยุดความคิด	120
• แบบฝึกหัดที่ 2 การเปลี่ยนความคิด	121
• แบบฝึกหัดที่ 3 การยืนยันการเปลี่ยนความคิด	122
การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ	129
แบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	131
การบันทึกผลการฝึกจิตใจ	135
บรรณานุกรม	139
คณะผู้จัดทำ	141





จิตวิทยาการกีฬา

(Sport psychology)

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาต่างมีการเตรียมพร้อมด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา แต่อย่างไรก็ตามหากพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาส่งเสริมและพัฒนาด้านจิตใจได้สูงสุดและแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมากตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตใจที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อื่นๆ ได้มากกว่า

ดังนั้นการศึกษาด้านสมรรถภาพทางจิตใจจึงถือได้ว่ามีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

จิตวิทยาการศึกษาเป็นศาสตร์ที่พยายามศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์กีฬา รวมถึงนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยมีกระบวนการและวิธีการฝึกต่างๆ เพื่อที่จะพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (Mental toughness) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานการณ์ทั่วไป

เป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะจัดการกับจิตใจตนเองเมื่อต้องอยู่ในกับสภาวะต่างๆ ไป เช่น สถานการณ์การฝึกซ้อม การแข่งขัน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานการณ์เฉพาะ

เป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะจัดการกับจิตใจตนเองเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์เฉพาะ เช่น แข่งขันภายใต้ความกดดัน นักกีฬาสามารถรวบรวมสมาธิ มุ่งจุดสนใจอยู่ที่การแสดงความสามารถนั้นได้ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้อย่างที่ฝึกซ้อม

นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตใจที่ดีจะมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

คือ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวล จนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข หากจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ระหว่างการเล่นหรือแข่งขันกีฬา สามารถเลือกใช้เครื่องมือสำหรับการฝึกทักษะจิตใจที่ถูกต้อง มาบริหารจัดการไม่พึงประสงค์นั้นให้หมดไปหรือลดลงให้ได้

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นกระบวนการทางความคิด ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามมา โดยเฉพาะในสถานการณ์ทางการกีฬาหากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การแสดงความสามารถของนักกีหาลดลง

ดังนั้นนักกีฬาทุกคนควรฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ โดยใช้เครื่องมือ สำหรับการฝึกทักษะจิตใจที่มีรูปแบบและวิธีการต่างๆ ที่ถูกต้อง

องค์ประกอบ ความสำเร็จทางการกีฬา



ปัจจุบันนักจิตวิทยาการกีฬายังมีจำนวนไม่เพียงพอกับนักกีฬาที่มีอยู่ทั้งหมด ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงมีบทบาทสำคัญในการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬาได้ดีที่สุด โดยลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดีควรเป็นคนที่มึลักษณะของผู้นำ มองการณ์ไกล สามารถเป็นผู้นำทีมได้อย่างมีวิสัยทัศน์ สร้างบรรยากาศภายในทีมให้เกิดขึ้น และต้องตระหนักถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละบุคคลซึ่งมีพื้นฐานของพฤติกรรมที่หลากหลาย การนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ต้องขึ้นอยู่กับลักษณะและพฤติกรรม การเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ผู้ฝึกสอนต้องมีความอดทนและยอมรับว่าการฝึกทักษะจิตใจต้องใช้เวลาและต้องการความต่อเนื่องในการฝึก หากละเลยหรือหยุดการฝึกเป็นระยะเวลาชานก็เท่ากับว่าการฝึกนั้นไม่มีประโยชน์ใดเลย

ดังนั้นคู่มือการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬาเล่มนี้ จึงได้รวบรวมวิธีการฝึกทักษะจิตใจที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาต่อไป

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา แยกออกเป็น 2 คำ คือ จิตวิทยา (Psychology) กับ กีฬา (Sport)

จิตวิทยา ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ “Psyche” หมายถึง จิตวิญญาณ (Mind, Soul) กับคำว่า “Logos” หมายถึง ศาสตร์ วิชา วิทยาการ (Science, Study) ในช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยาเป็นลักษณะการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ

สำหรับปัจจุบันนี้ “จิตวิทยา” (Psychology) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมีความแตกต่างกันตามลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลอันเนื่องมาจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม

กีฬา เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Sport” เป็นคำที่ตัดตอนมาจาก “Disport” แปลว่า เล่น สนุก หรือทำให้เพลิดเพลิน ที่ใดที่หนึ่ง ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ โดยเป็นการเล่นภายใต้กฎ กติกา เนื้อที่ และขอบเขตที่กำหนด

โดยสรุป จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) คือ การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา

1. เพื่อศึกษาผลของภาวะจิตใจและอารมณ์ที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่มีต่อภาวะจิตใจและอารมณ์
3. เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อการเล่นกีฬา

ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

1. ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง
2. ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์
3. ทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา รวมถึงการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะจิตใจ

1. มีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติ และสามารถจัดสิ่งที่ย่้ามารบกวนจิตใจได้
3. สามารถจัดการกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความกดดันได้
4. มีแรงจูงใจในระดับเหมาะสมและส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา
5. การพัฒนาทักษะการสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
6. การพัฒนาความคิดและความเชื่อของตนเองในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล
7. พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองภายหลังได้รับการบาดเจ็บ
8. การเกิดความสามัคคีภายในทีม

การทำความเข้าใจกับกระบวนการทางความคิดและการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลจนกระทั่งเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเตรียมพร้อมด้านจิตใจสำหรับนักกีฬา จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการแสดงออกของนักกีฬาทั่วไปจัดอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมสุดขั้วอดกว่าคนปกติทั่วไปในสังคมมาก เพราะการเล่นกีฬาค่าเป็นต้องให้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์เพื่อให้ผลการแสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาดี แต่บางครั้งนักกีฬาต้องเผชิญกับความกดดันหรือความเครียดจากสถานการณ์การแข่งขันจึงอาจทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แต่อย่างไรก็ตามการที่นักกีฬาสามารถทุ่มเทการฝึกซ้อมมีความมุ่งมั่นพยายามตลอดช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันถือได้ว่านักกีฬาเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นเหนือกว่า

คนทั่วไปที่มีเพียงการดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการฝึกซ้อม ซึ่งมีความหนักความเหนื่อยและความเครียดต่างๆ มากมาย

ดังนั้นนักกีฬาที่ยังมีความเข้าใจผิดว่าหากตนเองต้องฝึกด้านจิตใจแสดงว่าตนเองมีพฤติกรรมผิดปกติจึงต้องได้รับการรักษาจากนักจิตวิทยาการศึกษา ต้องทำความเข้าใจกับประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษาให้ถูกต้อง และเปิดใจรับกับกระบวนการฝึกทักษะจิตใจเพื่อเพิ่มโอกาสให้ตนเอง ประสบความสำเร็จมากขึ้น นักจิตวิทยาการศึกษาเป็นเพียงผู้ที่ช่วยนักกีฬา ให้ได้ใช้ความสามารถและคุณสมบัติที่มีอยู่จัดการกับปัญหาของตนเองได้ ด้วยการให้นักกีฬาดูตรวจสอบและวิเคราะห์ปัญหาของตนเองอย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนนักกีฬาสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ในช่วงการแข่งขันกีฬานักกีฬาทุกคน ต่างต้องการให้ตนเองแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด (Peak performance) หรือเหมือนกับ ช่วงการฝึกซ้อม แต่บรรยากาศของการฝึกซ้อม และการแข่งขันมีความแตกต่างกัน ในสถานการณ์ ฝึกซ้อมอาจไม่มีความกดดันมากนัก แต่ในสถานการณ์ แข่งขันความกดดันมักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งจากตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม ซึ่งล้วนแต่ส่งผล ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ทั้งสิ้น นักกีฬาต้องสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้ความกดดัน ด้วยการคงสภาพไหลลื่น (Flow state) หรือบางครั้ง นักกีฬาจะคุ้นเคยกับคำว่า “อินโซน” (In zone)



คุณลักษณะของนักกีฬาที่อยู่ในภาวะอินโซ

1. ความอ่อนคลาย รับรู้ถึงพลังที่มีอยู่ในตัวเองและพร้อมจะแสดงความสามารถ
2. ความเชื่อมั่น มีความเชื่อมั่นอย่างชัดเจนว่าสามารถทำทุกอย่างได้เหมือนที่ฝึกซ้อม
3. การจดจ่อกับการแข่งขัน โดยไม่วอกแวกไปกับสิ่งเร้ารอบตัว
4. ความพยายาม เป็นความมุ่งมั่นที่จะทำต่อไปโดยไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวกับอุปสรรคปัญหา
5. ความเป็นอัตโนมัติ ประกอบด้วยความคิดและทำอย่างเป็นธรรมชาติ
6. ความสนุก การทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกละเล่นและพึงพอใจ
7. การควบคุม ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นยังสามารถควบคุมตนเองให้คิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง



หากเปรียบเทียบระดับความสามารถทางการศึกษากับความต้องการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถแบ่งตามระดับความสามารถทางการศึกษาได้ 3 ระดับ ดังนี้

- **ความสามารถทางทักษะกีฬาระดับเบื้องต้น**
มุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจ ความมุ่งมั่น และความเชื่อมั่นในตนเอง
- **ความสามารถทางทักษะกีฬาระดับดี**
มุ่งเน้นการเตรียมรับมือกับความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆ
- **ความสามารถทางทักษะกีฬาดีแล้วและต้องการเพิ่มความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น**
มุ่งเน้นการสร้างความสามัคคีภายในทีมและการสื่อสารที่ดี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นการมุ่งเน้นกระบวนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตใจสำหรับนักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม โดยอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเชิงวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ให้เห็นถึงกระบวนการทางความคิดและผลที่เกิดขึ้นในเชิงพฤติกรรม เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมวิธีการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้สนใจทั่วไปสามารถเรียนรู้และนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง



**การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา
(Mental skills training for athletes)**

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา เป็นการนำเครื่องมือ สำหรับการฝึกจิตใจมาใช้เพื่อให้ นักกีฬามีทักษะจิตใจที่ดีเป็นประโยชน์ กับการฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาแสดงความสามารถ ได้อย่างเต็มศักยภาพ

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะมีความสามารถด้านจิตใจเป็นอย่างดี ซึ่งทักษะจิตใจที่นักกีฬาจำเป็นต้องมี ประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การ มีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า การควบคุมความวิตกกังวล และ การตระหนักรู้ตนเอง แต่การมีทักษะจิตใจที่ดีนั้นจำเป็นต้องมีวิธีการ ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพราะในสถานการณ์การแข่งขัน นักกีฬามีโอกาสได้รับความกดดัน ความตื่นเต้น ความกลัว ความดีใจ ความสนุก ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ เป็นต้น

นอกจากนั้นการฝึกทักษะจิตใจจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการ ฝึกอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่องจนสามารถปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ โดยเฉลี่ยระยะเวลาการฝึกทักษะจิตใจอย่างมีระบบและนำไปใช้อย่าง อัตโนมัติใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ปีครึ่ง แต่ทั้งนี้จากข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่าหากนักกีฬามีการฝึกทักษะจิตใจต่อเนื่องอย่างน้อยที่สุด 2 เดือน จะสามารถเริ่มเห็นผลการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจได้บ้าง

ทักษะจิตใจ (Mental skills / Psychological skills)

ทักษะจิตใจ หมายถึงลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ โดยการพัฒนาทักษะจิตใจของบุคคลเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม องค์ประกอบทักษะจิตใจที่พึงมีประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การมีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า การควบคุมความวิตกกังวล และการตระหนักรู้ตนเอง

วิธีการฝึกจิตใจ (Mental training techniques / Psychological methods)

วิธีการฝึกจิตใจ หมายถึงกระบวนการหรือขั้นตอนการฝึกจิตใจซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก การควบคุมการหายใจ ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนชำนาญ แต่จะเลือกวิธีการใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความต้องการ สภาพปัญหา และสภาพแวดล้อมของนักกีฬาแต่ละบุคคล เมื่อนักกีฬาได้เรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ และนำไปปฏิบัติจนชำนาญจะทำให้นักกีฬามีทักษะจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกทักษะจิตใจจะช่วยพัฒนาความสามารถทางการกีฬาทั้งในช่วงการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน โดยจะช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ไม่พึงประสงค์ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างและรักษาระดับแรงจูงใจ รวมถึงการทำให้นักกีฬามีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่ยาวนานและต่อเนื่องได้ดีที่สุด

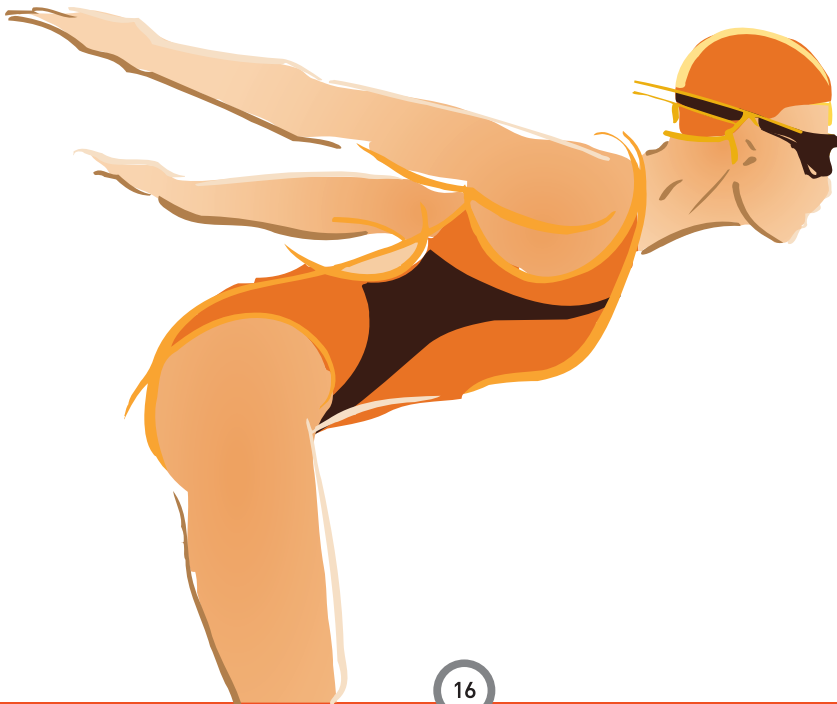


ภาพที่ 1 วิธีการฝึกจิตใจที่จะนำไปสู่การมีทักษะจิตใจที่สำคัญสำหรับนักกีฬา

จากการวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬาตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี พ.ศ. 2552 พบว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาตะกร้อนำไปใช้ระดับมากที่สุด คือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิและการหายใจ ส่วนเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปใช้ระดับปานกลาง คือ การจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยพบปัญหาเกี่ยวกับการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึก คือ การขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีม (ภาณุวัฒน์, 2553)

คุณลักษณะของทักษะจิตใจในนักกีฬาชั้นเลิศ

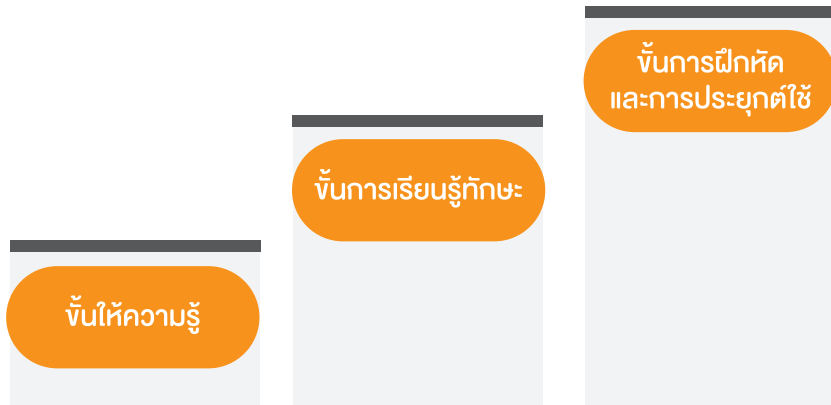
1. มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
2. มีการจัดการตนเองที่ดีในทุกสถานการณ์ทั้งประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ
3. มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
4. มีแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นตลอดเวลา
5. มีเป้าหมายชัดเจน
6. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ
7. มีความสามารถในการใช้วิธีการฝึกจิตใจเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นตลอดเวลา
8. มีความเข้มแข็งทางจิตใจ



หลักการและขั้นตอนการฝึกจิตใจ

การฝึกจิตใจ มีขั้นตอนการฝึกเหมือนกับการฝึกร่างกายและทักษะกีฬา แต่มุ่งเน้นวิธีการที่เฉพาะเจาะจงกับจิตใจเท่านั้น โดยกระบวนการฝึกจิตใจ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. **ขั้นให้ความรู้** นักกีฬาควรมีความรู้ความเข้าใจในทุกวิธีการฝึกจิตใจ เพราะการทําส่งใจที่มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญอย่างแท้จริง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกเต็มใจที่จะปฏิบัติและเกิดความรับผิดชอบต่องานนั้น ดังนั้นนักจิตวิทยา กีฬา หรือผู้ฝึกสอนต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และความสำคัญของแต่ละวิธีการที่ถูกต้องทุกครั้งก่อนนำไปฝึกปฏิบัติ
2. **ขั้นการเรียนรู้ทักษะ** นักกีฬาต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง อาจเรียนรู้จากการปฏิบัติตามคำแนะนำหรือจากการใช้สื่อต่างๆ เช่น วีดิโอ แผ่นบันทึกเสียง เป็นต้น
3. **ขั้นการฝึกหัดและการประยุกต์ใช้** นักกีฬาต้องฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญและปฏิบัติได้อย่างเป็นอัตโนมัติ โดยสามารถเชื่อมโยงและประยุกต์ใช้ในสถานการณ์แข่งขันได้จริง



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการฝึกจิตใจ

ในการฝึกอาจดำเนินการตามขั้นตอนง่ายๆ ต่อไปนี้

1. แนะนำและอธิบายประโยชน์ ความสำคัญ และวิธีการฝึกจิตใจกับนักกีฬา
2. ระดมความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา แต่ละคนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยได้รับการฝึกจิตใจ
3. ดำเนินการตามขั้นตอนการฝึกจิตใจในแต่ละวิธีการ
4. พัฒนาและปรับปรุงการฝึกจิตใจให้เหมาะกับสภาพปัญหาหรือความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล
5. การถ่ายโยงและประยุกต์แบบฝึกจิตใจไปสู่การใช้จริงในสถานการณ์แข่งขัน

สาเหตุของการมองข้ามการฝึกจิตใจ

1. ขาดความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ ประโยชน์ และวิธีการฝึกจิตใจที่ถูกต้อง
2. มีความเข้าใจผิดต่างๆ เกี่ยวกับวิธีการฝึกจิตใจ
3. ขาดเวลาในการฝึกจิตใจที่เหมาะสมหรือมีการฝึกแต่ขาดความต่อเนื่อง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกจิตใจ

1. การฝึกจิตใจจำเป็นสำหรับนักกีฬาเท่านั้น ผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น ผู้ฝึกสอน กรรมการผู้ตัดสิน ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกจิตใจ

2. การฝึกจิตใจเหมาะกับนักกีฬาระดับตีเทียมเท่านั้น นักกีฬาส່วนหนึ่งยังมีความเชื่อว่าการฝึกจิตใจมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง ดังนั้นเมื่อระดับความสามารถของตนเองไม่สูงมากจึงไม่จำเป็นต้องเริ่มฝึกในเวลาี่ ซึ่งความจริงแล้วหากนักกีฬาสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้เร็วมากเท่าใด ย่อมได้เปรียบในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของตนเองให้สูงขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

3. การฝึกจิตใจสามารถฝึกได้ในระยะเวลาอันสั้น นักกีฬาบางส่วนเข้าใจว่าการฝึกจิตใจเป็นเรื่องง่าย ฝึกเมื่อไหร่ก็ได้ และใช้เวลาไม่นาน ซึ่งความจริงนั้นการฝึกจิตใจอาจไม่ใช่เรื่องยากแต่จำเป็นต้องทุ่มเทเวลาและความอดทนต่อการฝึกอย่างเข้มงวด เพราะการฝึกที่เกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นการฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งโดยทั่วไปเรามักคุ้นเคยกับความคิดหรือพฤติกรรมเดิมๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ และนักกีฬาส່วนใหญ่ละเลยในการจัดเวลาและมองข้ามประโยชน์ที่ได้รับหากมีการฝึกทักษะจิตใจอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

4. ไม่จำเป็นต้องฝึกจิตใจ นักกีฬาบางส่วนยังมีความเชื่อที่ว่าหากมีทักษะกีฬาดี มีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ย่อมเพียงพอต่อการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ หากนักกีฬาต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬาจำเป็นต้องฝึกทั้งร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬาควบคู่กัน ซึ่งการฝึกทักษะจิตใจเป็นการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์กดดันต่างๆ โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ และยังสามารถทำให้นักกีฬาอยู่กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างมีความสุข

ปัญหาของการไม่นำแบบฝึกจิตใจไปใช้

1. ขาดความมั่นใจว่าจะได้ผลดี การที่นักกีฬามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกจิตใจไม่ถูกต้องจึงเป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นใจในการฝึก และไม่สามารถเชื่อมโยงสู่การใช้ในสถานการณ์จริงได้

2. ขาดเวลาในการฝึกอย่างจริงจัง นักกีฬาต้องทำความเข้าใจกระบวนการฝึกจิตใจในรูปแบบต่างๆ อย่างชัดเจน โดยต้องจัดเวลาสำหรับการฝึกจิตใจลงในตารางการฝึกซ้อมกีฬารายวันของตนเองควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา

3. ขาดความรู้ในทักษะเฉพาะของกีฬา นักกีฬาต้องมีความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬาของตนเองอย่างแท้จริง เพื่อสามารถนำแบบฝึกจิตใจไปประยุกต์ใช้กับทักษะกีฬาให้ถูกต้องและตรงตามความต้องการซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละชนิดกีฬา

4. **ขาดการติดตามผล** นักกีฬาส่วนใหญ่มักไม่มีการติดตามผลการฝึกจิตใจของตนเอง จึงไม่ทราบว่าผลที่ได้รับจากการฝึกในแต่ละครั้งเป็นอย่างไร ทำให้ไม่มีการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบการฝึกทักษะจิตใจที่มีความเหมาะสมตามความต้องการและพัฒนาการของตนเอง

5. **ไม่กล้าและลงมือเปลี่ยนแปลง** นักกีฬาที่อยู่ด้วยความหวาดกลัวไม่กล้าเปลี่ยนแปลงทั้งที่ทราบดีว่าหากเปลี่ยนแปลงแล้วโอกาสเกิดสิ่งดี ๆ จะตามมา ถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติของคนที่จะไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต หรือบางคนได้แต่คิดแต่ไม่ลงมือเปลี่ยนแปลงอย่างตั้งใจ หรือเมื่อเริ่มเปลี่ยนแปลงได้บ้างแล้วแต่ไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง

การเลือกใช้แบบฝึกจิตใจ

การพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจสามารถเรียนรู้ได้จากการได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและฝึกหัดจิตใจของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยมีหลักการเลือกใช้แบบฝึกจิตใจดังนี้

1. **บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล** การนำแบบฝึกจิตใจไปใช้ควรตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งในแง่ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์

2. **สถานการณ์และสภาพแวดล้อม** การนำแบบฝึกจิตใจไปใช้ควรเลือกให้เหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม อาจมีการปรับรูปแบบหรือวิธีการให้สามารถปฏิบัติได้จริง

3. **วัตถุประสงค์ของการใช้** ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกจิตใจให้ชัดเจนก่อนการฝึกทุกครั้งเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกจิตใจ

ระยะเวลาการฝึกจิตใจ

การฝึกจิตใจสามารถเห็นผลได้ชัดเจนขึ้นในช่วงระยะเวลาอย่างน้อย 2 - 6 เดือน (Gemini Mental Toughness Training, 2009) โดยฝึกจิตใจทุกวัน โดยเฉพาะช่วงก่อนเข้านอนซึ่งถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่และพร้อมเข้าสู่การพักผ่อนในแต่ละวัน ขณะเดียวกันควรจัดให้มีโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติทักษะกีฬา เช่น ช่วงทำพรีซ้อมตรูทีน ช่วงพักระหว่างการซ้อม จากผลการวิจัยและค้นคว้าเกี่ยวกับระยะเวลาของการฝึกทักษะจิตใจในนักกีฬาที่มีการฝึกตามโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอจนกระทั่งสามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดีเป็นอัตโนมัติพบว่าอยู่ในช่วงประมาณ 1 ปีครึ่งถึง 2 ปี (Tenenbaum and Eklund, 2007)





จากการวิจัยในนักกอล์ฟอาชีพไทยพบว่าภายหลังได้รับการฝึกทักษะจิตใจสำหรับกีฬา กอล์ฟ ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมจุดสนใจหรือโฟกัส การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก เป็นระยะเวลา 2 เดือน ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมทั้ง 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การกระตุ้นพลังงานเชิงบวก และการควบคุมเจตคติเพิ่มขึ้นมากกว่านักกอล์ฟอาชีพที่ไม่ได้รับการฝึก (สุพัชรินทร์ และอภิลักษณ์, 2555)

นอกจากนั้น Gemini Mental Toughness Training ในปี ค.ศ. 2009 ยังพบว่า นักกอล์ฟที่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 ในระยะเวลา 2 เดือน และร้อยละ 45 ในระยะเวลา 6 เดือน มีการแสดงความสามารถได้ดีขึ้นทั้งในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจสูงขึ้น สามารถหลุดพ้นจากความกดดัน ความโกรธและความผิดหวัง สามารถหลีกเลี่ยงอาการโง่ (Choking) และดึงตัวตัวเองกลับมาสู่สภาวะปกติได้ มีพลังในการตีลูกที่ละเอียดอย่างเต็มที่ สามารถพัฒนาความเร็วในการตีลูกและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย มีความสนุกและพอใจในผลงานของตนเองมากขึ้น สามารถตัดความคิดในหัวตหรือหลุมที่ผ่านมาและเริ่มต้นเล่นหัวตต่อไปได้มากขึ้น

จากผลการวิจัยจึงเป็นที่ยืนยันได้ว่าหากนักกีฬาลงมือฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพปัญหาของตนเองย่อมส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา

Blumenstein and Lidor (2008) กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ แบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ ช่วงการสร้างนิสัย ช่วงการฝึกเป็นกิจวัตร ช่วงการเตรียมพร้อมอย่างเฉพาะเจาะจง และช่วงการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ซึ่งการแบ่งช่วง การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจดังกล่าวเป็นแนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษา ทางจิตวิทยาการกีฬานำไปใช้กับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับโอลิมปิกในปี ค.ศ.2000 และ ค.ศ.2004 รายละเอียดดังตารางที่ 1

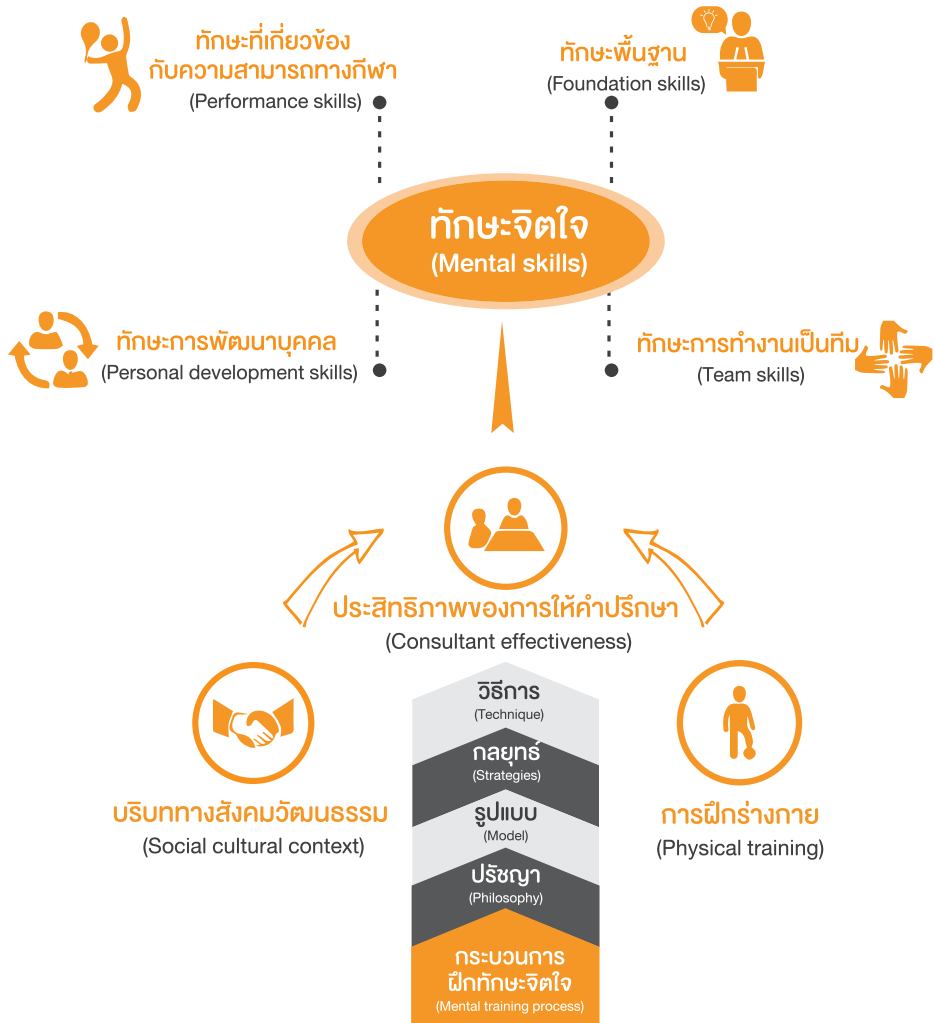
ตารางที่ 1 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

ช่วงการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	วัตถุประสงค์
<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างนิสัย 	<p>มุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะจิตใจ การปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตและวางแผน การฝึกซ้อมด้านจิตใจอย่างเป็นระบบ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • การฝึกเป็นกิจวัตร 	<p>ลงมือฝึกจิตใจตามการวิเคราะห์จากสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล</p>
<ul style="list-style-type: none"> • การเตรียมพร้อมอย่างเฉพาะเจาะจง 	<p>การนำวิธีการฝึกจิตใจมาเตรียมการสำหรับนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> • การฟื้นฟูสภาพจิตใจ 	<p>เพื่อช่วยเหลือนักกีฬาให้ฟื้นสภาพจากการแข่งขัน</p>

ที่มา: Blumenstein and Lidor (2008)

กรอบแนวคิดการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

เป้าหมายการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬามีความสามารถในทักษะต่างๆ ประกอบด้วย ทักษะพื้นฐาน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา ทักษะการพัฒนาคูคน และทักษะของทีม โดยมีกระบวนการฝึกทักษะจิตใจที่ประกอบด้วย ปรัชญา รูปแบบ กลยุทธ์ และวิธีการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษากับนักกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับปัจจัยที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องคือ ปัจจัยด้านบริบททางสังคม วัฒนธรรม และปัจจัยด้านร่างกาย (ภาพที่ 3)



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา
(Tenenbaum and Eklund, 2007)

จากภาพที่ 3 กระบวนการฝึกทักษะจิตใจ เป็นขั้นตอนแรกที่มีความซับซ้อนและประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ หลายประการที่จำเป็นต้องคำนึงถึงดังต่อไปนี้

1. ปรัชญา (Philosophy) ในกระบวนการฝึกทักษะจิตใจต้องเริ่มต้นด้วยการมีปรัชญาของการเป็นที่ปรึกษาที่มุ่งหวังให้นักกีฬาประสบความสำเร็จด้วยวิธีการฝึกทักษะจิตใจอย่างเป็นระบบและยังคงแสดงความสามารถได้ดีภายใต้ความกดดันของสถานการณ์การแข่งขัน

2. รูปแบบ (Model) ในกระบวนการฝึกทักษะจิตใจมีการดำเนินงานที่อาศัยรูปแบบการทำงานอย่างเป็นระบบในหลายลักษณะ ประกอบด้วย ระบบทีม ระบบองค์กร ระบบครอบครัว ระบบความคิด ระบบการจัดการ พฤติกรรม และระบบการฝึกจิตใจ

3. กลยุทธ์ (Strategies) ในกระบวนการฝึกทักษะจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับการวางแผนโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางการกีฬา ซึ่งสามารถใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์ การสอบถาม หรือการใช้แบบประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจที่เหมาะสม

4. วิธีการ (Technique) ในกระบวนการฝึกทักษะจิตใจขั้นตอนสุดท้ายคือการนำวิธีการฝึกจิตใจต่างๆ มาใช้ กับนักกีฬา ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก การควบคุม การหายใจ การจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา บ่อยครั้งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ต้องใช้กลยุทธ์และวิธีการฝึกจิตใจโดยปราศจากนักจิตวิทยาการกีฬาหรือ ผู้ให้คำปรึกษาด้านการฝึกทักษะจิตใจ ดังนั้นการคำนึงถึงประสิทธิภาพ ของการให้คำปรึกษากับนักกีฬาจึงเป็นสิ่งจำเป็น จากงานวิจัยต่าง ๆ ระบุชัดเจนว่าทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะทักษะการฟัง เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการอยู่ร่วมกันและ ลดความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นภายในทีมได้ ซึ่งจากข้อมูลพบว่าผู้ทำหน้าที่ ให้คำปรึกษาใช้เวลามากกว่าร้อยละ 60 เพื่อการฟัง นอกจากนี้ยังใช้วิธีการอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ความคิดสร้างสรรค์ในการประยุกต์ใช้วิธีการฝึกจิตใจ ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์และบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละบุคคล

ปัจจัยด้านบริบททางสังคมวัฒนธรรม และปัจจัยด้านการฝึกร่างกาย เป็นองค์ประกอบรวมที่จะเข้ามามีส่วนในความสำเร็จของการฝึกทักษะจิตใจ สำหรับนักกีฬา โดยต้องทำความเข้าใจกับสภาพสังคมวัฒนธรรมที่นักกีฬากำลังเผชิญอยู่ให้ถ่องแท้โดยไม่มีอคติใดๆ เพื่อช่วยเหลือนักกีฬาได้ตรงกับ สภาพความเป็นจริง นอกจากนี้การทราบระดับความพร้อมทางร่างกาย ของนักกีฬาจะเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ ได้อย่างเหมาะสม

แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ

การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ สามารถดำเนินการตามกระบวนการ 5 ขั้น ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงการฝึกจิตใจจากห้องปฏิบัติการสู่สถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เป็นแนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจที่พัฒนามาจากนักกีฬาระดับสูง ด้วยการเปิดโอกาสให้นักกีฬาเป็นผู้วิเคราะห์และเลือกวิธีการฝึกจิตใจด้วยตนเอง โดยสามารถเริ่มการฝึกจิตใจตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล สำหรับกระบวนการทั้ง 5 ขั้น (Blumenstien , 2007) มีดังต่อไปนี้

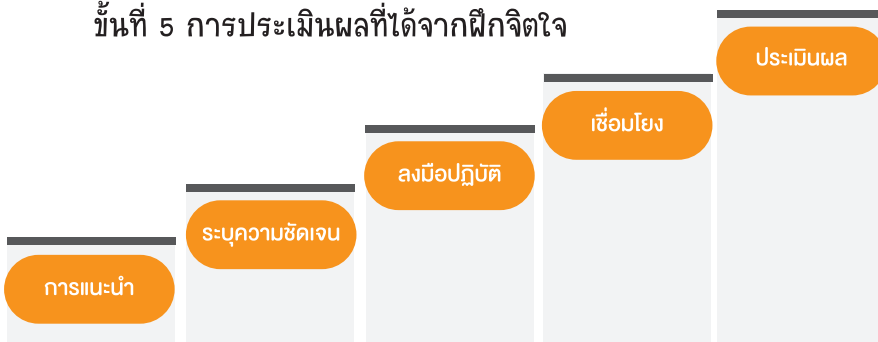
ขั้นที่ 1 การแนะนำ เป็นการเรียนรู้แบบฝึกจิตใจที่มีอยู่หลากหลาย เช่น การจินตภาพ การโฟกัส การพูดกับตนเอง

ขั้นที่ 2 การระบุความชัดเจน ข้อดี และผลที่จะเกิดขึ้นจากแต่ละวิธีการฝึกทักษะจิตใจ

ขั้นที่ 3 การลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติในช่วงฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีความกดดันจากสถานการณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 4 การเชื่อมโยง คือ การนำแบบฝึกจิตใจที่ฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแข่งขัน

ขั้นที่ 5 การประเมินผลที่ได้จากฝึกจิตใจ



ภาพที่ 4 แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ

แนวทางมุ่งสู่เป้าหมาย แห่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา



ภาพที่ 5 แนวทางมุ่งสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
(Porter, 2003)

การนำวิธีการฝึกจิตใจไปใช้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหาของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งแต่ละวิธีการมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป นักกีฬาจึงจำเป็นต้องฝึกแต่ละวิธีการให้เกิดความชำนาญจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้ เช่น

- วิธีการฝึกจิตใจที่มุ่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และส่งผลต่อร่างกาย (จิตคุมกาย) ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก

- วิธีการฝึกจิตใจที่มุ่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และส่งผลต่อจิตใจ (กายคุมจิต) ประกอบด้วย การควบคุมการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นักกีฬาที่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจด้วยกระบวนการที่ถูกตั้ง จะสามารถพัฒนาความสามารถทางกีฬาของตนเองขึ้นสู่ระดับสูงสุดและเป็นประโยชน์ต่อการเล่นกีฬาเพื่อความสำเร็จได้เป็นอย่างดี

การตั้งเป้าหมาย

(Goal setting)



เป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางชีวิต การมีเป้าหมายจะทำให้ทราบเส้นทางการปฏิบัติสิ่งต่างๆ ตามแนวทางที่ปรารถนาไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เป้าหมายจะช่วยทำให้เห็นความก้าวหน้า ซึ่งในเบื้องต้นอาจดูเหมือนงานหนักและยาวไกล แต่กระบวนการของการตั้งเป้าหมายจะช่วยรักษาระดับความจดจ่อในสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันหรือแต่ละช่วงเวลา และเป็นการกระตุ้นแรงจูงใจให้ยังคงมีอยู่ตลอดการฝึกซ้อมที่ยาวนานเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดที่กำหนดไว้ และเมื่อนักกีฬาฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะสามารถพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬาและนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้ด้วยการเอาชนะอุปสรรคเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่สูงกว่าและยากขึ้นไปอีกได้

เป้าหมาย (Goals) หมายถึง จุดหมายปลายทางสูงสุด ซึ่งการตั้งเป้าหมายเพื่อให้สามารถบรรลุถึงมาตรฐานเฉพาะงานภายในเวลาที่กำหนด การตั้งเป้าหมายทางการกีฬาก็ถือเป็นวิธีการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวังต่อการเพิ่มประสิทธิภาพไปสู่ความสำเร็จและช่วยรักษาระดับแรงกระตุ้นภายในให้มีตลอดเวลา

กุญแจสำคัญที่นำไปสู่เป้าหมาย

G-O-A-L-S

G หมายถึง “เริ่มทำ” (Get to it) การเริ่มต้นจากการมีเป้าหมายระยะยาวและทำตามขั้นตอนต่างๆ ที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง เมื่อเริ่มต้นทำสิ่งแรกได้สมบูรณ์ก้าวต่อไปจะตามมาเอง เหมือนกับขงจื้อกล่าวไว้ว่า “ในการเดินทางหมื่นลี้ ย่อมมีก้าวแรกเสมอ” หลายคนอยากพัฒนาความสามารถของตนเองแต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ได้ทำคือการลงมือฝึกซ้อมอย่างจริงจัง

O หมายถึง “โอกาส” (Opportunity) ผู้ประสบความสำเร็จไม่เคยรอโอกาสมาหา แต่จะแสวงหาโอกาสอยู่เสมอ ด้วยการเริ่มต้นจากการมีเป้าหมาย มีการวางแผน มีการสร้างกลยุทธ์ต่างๆ เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น และเตรียมตัวให้พร้อมกับการพบโอกาสที่จะเกิดขึ้นหลังจากได้ลงมือทำแล้ว

A หมายถึง “ความสามารถ” (Ability) ไม่มีใครมีความสามารถมาตั้งแต่เกิด ทุกคนล้วนต้องแสวงหา โดยเฉพาะในกีฬาไม่มีใครเกิดมาแล้วเก่งหรือซ้อมน้อยแต่เก่ง ทุกคนที่เก่งล้วนแต่ผ่านการทุ่มเทและฝึกซ้อมอย่างหนัก ซ้อมเท่ากับคนอื่นเมื่อคนอื่นซ้อม และซ้อมมากกว่าคนอื่นเมื่อคนอื่นหยุดพัก

L หมายถึง “ความเป็นผู้นำ” (Leadership) ต้องเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงหรือทำอะไรด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีคนมาชี้หน้า ต้องรับผิดชอบตนเองอย่างเต็มที่ก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วยรับผิดชอบ จุดกระชากลูกตัวเองให้ลุกขึ้นจากที่นอน ลุกขึ้นจากเก้าอี้ ผลักตัวเองให้วิ่งแทนการเดิน และฝึกซ้อมต่อไปให้ผลงานนำหน้าคนอื่นด้วยการลงมือทำโดยไม่ต้องรอให้คนอื่นทำก่อน

S หมายถึง “ความอดทน” (Stay with it) การยืนหยัดที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะประสบผลสำเร็จ ยิ่งเป้าหมายใหญ่อุปสรรคก็ใหญ่เช่นเดียวกัน ไม่มีอะไรได้มาโดยง่าย ทุกอย่างมีความท้าทาย มีปัญหาแทบทั้งสิ้น การเล่นเกมกีฬาให้เป็นไม่ใช่เรื่องยากแต่จะเล่นเกมกีฬาให้เก่งต้องอดทนกับความผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่าซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จภายใน



ในปี ค.ศ.1953 มหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายกับการบรรลุความสำเร็จ โดยให้นักศึกษาเขียนเป้าหมายในชีวิตว่าเมื่อจบการศึกษาแล้วอยากประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างไร ผลการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาเพียงร้อยละ 3 เท่านั้นที่เขียนเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างชัดเจน ส่วนอีกร้อยละ 97 เขียนเป้าหมายในชีวิตอย่างกว้างๆ เช่น จะสร้างความมั่งคั่งให้ชีวิตอย่างสูงที่สุด ไม่ลงรายละเอียดระยะเวลาหรือวิธีการที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ เมื่อเวลาผ่านไป 20 ปี พบว่า **นักศึกษามีจำนวนร้อยละ 3 สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีกว่านักศึกษอีกร้อยละ 97** ที่น่าแปลกใจคือกลุ่มนักศึกษาร้อยละ 3 ที่มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน มีมูลค่าทรัพย์สินรวมกันมากกว่ามูลค่าทรัพย์สินรวมกันของกลุ่มนักศึกษาร้อยละ 97 ที่มีเป้าหมายในชีวิตคลุมเครือ (วีรพงษ์, 2556)



ประเภทของเป้าหมาย

นักจิตวิทยาการศึกษา แบ่งประเภทของเป้าหมายในเชิงรูปธรรมออกเป็น 3 ประเภท ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนี้คือ

1. เป้าหมายแบบผลสุดท้าย (Outcome goals) เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำ เช่น ผลการแข่งขันแพ้ หรือชนะ ทำได้หรือทำไม่ได้ ได้รับเหรียญรางวัลใด หรือทำคะแนนได้มากกว่า นักกีฬาคณะอื่น ซึ่งการมุ่งเป้าหมายแบบผลสุดท้ายไม่ได้ขึ้นอยู่กับความพยายามของตนเองเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถและโอกาสของนักกีฬาคณะอื่นด้วย เช่น ในการแข่งขันนักกีฬาสามารถแสดงความสามารถในทักษะกีฬาของตนเองได้ดีกว่าช่วงการฝึกซ้อมหรือเทียบเท่ากับช่วงฝึกซ้อม แต่เมื่อจบการแข่งขันกลับประสบความพ่ายแพ้ เพราะนักกีฬาคู่แข่งนั้นมีความสามารถและโอกาสที่ดีกว่า นักกีฬาจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ เพราะเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นเพียงการมุ่งผลสุดท้าย คือ ผลการแข่งขันเท่านั้น ไม่ได้คำนึงถึงความสามารถที่ตนเองทำได้จริง **แบบผลสุดท้าย** เพียงอย่างเดียวมีโอกาสดำเนินการให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้หมดหวัง และอาจเกิดภาวะหมดไฟ

2. เป้าหมายแบบมุ่งผลการเล่น (Performance goals) เป็นการพัฒนาความสามารถของตนเองจากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นเดิมหรือการเปรียบเทียบความสามารถที่เป็นระดับมาตรฐานของนักกีฬาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียง โดยความสำเร็จของเป้าหมายประเภทนี้อยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม เป้าหมายแบบมุ่งผลการเล่นต้องสามารถยืดหยุ่นและควบคุมได้ เช่น ในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร ทำเวลาได้ 11 วินาที ซึ่งเป็นเวลามาตรฐานที่ตนเองสามารถทำได้ ถึงแม้ว่านักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการเล่นการแข่งขัน แต่หากสามารถรักษามาตรฐานการเล่นของตนเองไว้ได้หรือรักษาสถิติการวิ่งได้ดีกว่าช่วงฝึกซ้อมให้ถือว่าบรรลุเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายแบบมุ่งผลการเล่นจะทำให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น

3. เป้าหมายแบบมุ่งกระบวนการ (Process goals) เป็นการตั้งเป้าหมายในช่วงระหว่างแสดงความสามารถหรือเล่นกีฬา เช่น นักกีฬาวាយน้ำตั้งเป้าหมายในการรักษาท่าทางให้ได้ตลอดระยะทางของการวายน้ำ การตั้งเป้าหมายแบบมุ่งกระบวนการจะช่วยให้นักกีฬาปฏิบัติทักษะหรือเทคนิคต่างๆ ได้อย่างแม่นยำและลดการเกิดความผิดพลาด

อย่างไรก็ตามการตั้งเป้าหมายที่ดีควรเป็นการตั้งเป้าหมายที่มีการผสมผสานในทุกประเภทของการตั้งเป้าหมาย โดยคำนึงถึงระดับความสามารถของนักกีฬาและคู่แข่งกันควบคู่กัน รวมถึงความเหมาะสมในด้านอื่น

Lock and Latham (1990) คือ ผู้พัฒนาหลักของการตั้งเป้าหมายโดยเริ่มต้นจากงานด้านอุตสาหกรรมและองค์กร ซึ่งจากการอธิบายหลักของทฤษฎีการตั้งเป้าหมายสามารถเข้าใจถึงการเป็นตัวแทนของจิตใจเพื่อทำสิ่งต่างๆ และนำไปสู่การควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งทฤษฎีการตั้งเป้าหมายได้กล่าวถึงกลไกของการตั้งเป้าหมายที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาไว้ 4 ประการคือ

1. การกำหนดความตั้งใจ การตั้งเป้าหมายมีผลต่อความตั้งใจ และความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของนักกีฬา อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เช่น นักกีฬาฟุตบอลต้องการยิงประตูให้ได้ 10 ลูก จากจำนวนทั้งหมด 15 ลูก ซึ่งหากนักกีฬามีเป้าหมายในการฝึกซ้อมชัดเจน จะมีผลให้เกิดความตั้งใจและพยายามฝึกซ้อมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

2. การปรับการใช้พลังงานในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ นักกีฬาจะมีการกำหนดพลังงานที่ตนเองต้องใช้หรือทุ่มเทในการทำกิจกรรมจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย นักกีฬาอาจใช้ระดับพลังงานแตกต่างกันในแต่ละกิจกรรม จึงควรมีการแบ่งเวลาและจังหวะการใช้พลังงานให้มีความเหมาะสม เช่น นักกีฬากำหนดระดับพลังงานที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมเมื่อถึงเวลาแข่งขันจะทราบดีว่าตนเองต้องใช้เวลาในระดับใด นักกีฬาควรฝึกการรับรู้การใช้พลังงานของตนเองจนเป็นอัตโนมัติเพื่อไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจนส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถในสถานการณ์แข่งขัน

3. การเพิ่มความเพียรพยายาม การตั้งเป้าหมายส่งผลต่อความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งเป็นการรวมกลไกทั้ง 2 ประการข้างต้นไว้ด้วยกัน คือ การกำหนดความตั้งใจและการปรับการใช้พลังงานในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาที่มีการตั้งเป้าหมายจะมีความอดทนและเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่มี การตั้งเป้าหมายหรือเพียงแต่คิดว่าทำให้ดีที่สุด เช่น นักกีฬากำหนดเป้าหมายว่าในฤดูกาลแข่งขันนี้ต้องประสบความสำเร็จในการแข่งขันรายการใหญ่ให้ได้ แต่การที่จะเข้าสู่การแข่งขันรายการใหญ่ได้นั้นจำเป็นต้องผ่านการแข่งขันรายการย่อยๆ มาก่อน ดังนั้นหากนักกีฬามีเป้าหมายที่จะเข้าสู่การแข่งขันรายการใหญ่ย่อมมีความจำเป็นที่ต้องอดทนเพียรพยายามในการแข่งขันรายการย่อยๆ ให้ได้ตามลำดับ

4. การพัฒนากลยุทธ์ต่างๆ การตั้งเป้าหมายที่ดีและเหมาะสมตามความสามารถของนักกีฬาแต่ละบุคคลจะนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามศักยภาพของตนเอง

องค์ประกอบที่ทำให้การตั้งเป้าหมายบรรลุตามวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย
4 ประการ คือ

1. ความสามารถของนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬามีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป้าหมายของกิจกรรมถูกกำหนดไว้ใกล้เคียงหรือเกินความสามารถของนักกีฬา เช่น หากนักกีฬาต้องฝึกในทักษะที่มีความยากเกินไปจะทำให้ปริมาณการฝึกและคุณภาพของการฝึกไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงและส่งผลให้ความสามารถอยู่ในระดับเดิมหรือคงที่ ในทางตรงข้ามเมื่อเป้าหมายสูงหรือเกินความสามารถนักกีฬาอาจต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติมากขึ้นนี้อาจส่งผลต่อความเบื่อหน่ายที่อึดอัดได้ เพราะฉะนั้นนักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูงควรตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้น ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความสามารถต่ำควรมีการตั้งเป้าหมายให้ใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำได้อย่างเป็นลำดับขั้น แต่หากตั้งเป้าหมายโดยขาดการคำนึงถึงระดับความสามารถของนักกีฬาย่อมส่งผลให้เกิดความท้อแท้หมดหวังและบั่นทอนกำลังใจของนักกีฬา

2. ความมุ่งมั่นทุ่มเทของนักกีฬา นักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นทุ่มเทในการฝึกซ้อม ย่อมมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อมน้อย เพราะนักกีฬาที่มีความทุ่มเทจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจ เอาจริงเอาจัง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหา ตรงข้ามกับนักกีฬาที่ไม่มีความมุ่งมั่นทุ่มเทซึ่งมักจะย่อท้อ หลีกหนีปัญหาล้มเลิกต่อเป้าหมายได้อย่างง่ายดาย

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับนักศึกษา การให้ข้อมูลย้อนกลับกับนักศึกษา อยู่เสมอจะทำให้นักศึกษาได้รับทราบข้อมูลของตนเองที่เป็นปัจจุบันและสามารถนำกลับไปปรับปรุงแก้ไข ขณะเดียวกันหากนักศึกษาสามารถบรรลุ เป้าหมายที่กำหนดไว้ และผู้ฝึกสอนให้การยอมรับและตอกย้ำในสิ่งที่ดี ย่อมก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษา

4. ความยากง่ายของงาน แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ การเกิดพฤติกรรม แต่แรงจูงใจจะไม่เกิดขึ้นในกระบวนการตั้งเป้าหมาย หากกิจกรรมหรือทักษะกีฬานั้นมีความยากเกินไปหรือซับซ้อนจนนักศึกษา ไม่สามารถปฏิบัติได้

ทั้งนี้สามารถสรุปอิทธิพลที่มีส่วนทำให้เกิดความทุ่มเทต่อการบรรลุเป้าหมาย ได้ดังนี้

1. ผู้ตั้งเป้าหมาย หากผู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้กับนักศึกษาเป็นผู้ใช้ที่มีอิทธิพลหรือมีบทบาทกับนักศึกษาก็จะได้รับความทุ่มเทจากนักศึกษามาก เพราะนักศึกษาจะให้ความไว้วางใจ เกิดความศรัทธา และเชื่อในสิ่งชี้แนะให้ปฏิบัติ แต่ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายที่ดีต้องเป็นการกำหนดร่วมกันระหว่างนักศึกษากับผู้ฝึกสอน หากนักศึกษาไม่สามารถเริ่มต้นการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้ ผู้ฝึกสอนอาจแนะแนวทางได้บ้างแต่สุดท้ายต้องเป็นความเห็นพ้องร่วมกันทั้งนักศึกษาและผู้ฝึกสอน

2. เพื่อนร่วมทีม ถ้าเพื่อนร่วมทีมมีความทุ่มเทมากจะส่งผลให้นักศึกษามีความทุ่มเทในระดับเดียวกัน ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าอิทธิพลของกลุ่มมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม หากทุกคนในทีมมีความทุ่มเท มุ่งมั่น ตั้งใจ ขยัน ฝึกซ้อมจะส่งผลให้บรรยากาศภายในทีมเป็นเช่นนั้น

3. การแข่งขัน เมื่อมีสถานการณ์การแข่งขันจะมีผลให้นักศึกษาทุ่มเทมากขึ้น เพราะมีเป้าหมายชัดเจนและประเมินผลได้

4. แรงจูงใจ แรงจูงใจเป็นสิ่งที่ดีและมีความสำคัญต่อการกระตุ้นพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ระดับแรงจูงใจภายในสามารถสังเกตได้จากความทุ่มเทตนเองต่อกิจกรรมนั้น แต่ขณะเดียวกันการได้รับรางวัลหรือแรงจูงใจภายนอกเป็นครั้งคราวมีส่วนช่วยทำให้เกิดความทุ่มเทมากขึ้น

หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย

เพื่อให้การตั้งเป้าหมายเป็นเข็มทิศในการชี้หน้ทางได้อย่างแท้จริง จึงควรมีหลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย ดังต่อไปนี้

1. **ตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง** หมายถึง เป้าหมายที่มีความเฉพาะกับทักษะกีฬา โดยต้องมีความชัดเจนไม่ควรเป็นเป้าหมายกว้างๆ เช่น ทำให้ดีที่สุดในหรือจะพยายาม แต่ควรระบุให้ชัดเจน เช่น วิ่งระยะทาง 1 ไมล์ ด้วยระยะเวลา 10 วินาที

2. **ตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่มีความสอดคล้องกัน** เช่น เป้าหมายในระยะเวลา 1 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เป็นต้น

3. **เขียนเป้าหมายลงในกระดาษไว้เป็นลายลักษณ์อักษร** ไม่ใช่วิธีการคิดหรือพูดเพียงอย่างเดียว การจดบันทึกด้วยตัวหนังสือเป็นการกระตุ้นความทรงจำและตอกย้ำเป้าหมายให้เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งหลังจากจดบันทึกเรียบร้อยแล้ว ควรนำไปติดไว้ในสถานที่ที่นักกีฬาสามารถพบเห็นได้เสมอ เช่น ห้องนอน ห้องแต่งตัว หรือแม้แต่การทำกระดาษแผ่นเล็กเก็บไว้ในกระเป๋าใส่ต่างค์พกพาติดตัว

4. เป้าหมายที่กำหนดขึ้นต้องมีความท้าทาย สามารถวัดและประเมินผลได้ ควรเป็นเป้าหมายที่กำหนดในรูปของปริมาณหรือตัวเลขเพราะชัดเจนและสะดวกในการประเมินผล สิ่งสำคัญคือนักกีฬาต้องปฏิบัติได้จริงตามความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น ยิงประตูฟุตบอลให้ได้ 7 ลูก จาก 10 ลูก

5. เป้าหมายที่กำหนดขึ้นต้องสามารถแก้ไขและปรับปรุงได้ เมื่อเกิดความจำเป็นหรือกรณีที่นักกีฬาทำไม่ได้ด้วยสาเหตุใดก็ตาม ต้องสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

6. เป้าหมายที่กำหนดขึ้นต้องกำหนดวันและเวลา เพื่อการประเมินผลเป็นระยะๆ

7. มีการประกาศให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องรับทราบเป้าหมายที่กำหนดขึ้น เพื่อยืนยันในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจและเป็นการให้สัญญาทั้งกับตนเอง และสังคม เช่น ติดไว้ในห้องล็อกเกอร์ของทีม

8. หากมีการตั้งเป้าหมายมากกว่า 1 เป้าหมาย ต้องแน่ใจว่า เป้าหมายนั้นอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญที่ต้องปฏิบัติเพื่อ บรรลุเป้าหมาย

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ นักกีฬาคควรได้รับทราบข้อมูลของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้นักกีฬารับรู้ความสามารถของตนเอง มีการพัฒนาและปรับปรุงตนเองตลอดเวลา หากมีการตั้งเป้าหมายที่ดีและ มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแล้ว นักกีฬามักได้รับผลย้อนกลับทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างแรงจูงใจทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อม และแข่งขันอย่างต่อเนื่อง

Fuoss and Troppmann (1981) ได้กำหนดรูปแบบการนำหลักการ
ตั้งเป้าหมายไปใช้เพื่อการจดจำอย่างง่าย แต่เกิดประสิทธิผล โดยใช้หลักของ
SCRAM ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

S

S = Standing for specific (เฉพาะเจาะจง)
หมายถึง การระบุเป้าหมายให้มีความเฉพาะเจาะจง
มีความชัดเจนไม่คลุมเครือ

C

C = Challenging (ท้าทาย)
หมายถึง การตั้งเป้าหมายให้มีความท้าทาย

R

R = Realistic (เป็นจริง)
หมายถึง การตั้งเป้าหมายให้อยู่บนหลักความเป็นจริง

A

A = Acceptable (ยอมรับ)
หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่สามารถยอมรับได้

M

M = Measurable (วัดได้)
หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดและประเมินผลได้

นอกจากหลักการตั้งเป้าหมายข้างต้นแล้ว Locke and Latham (1990) เสนอการตั้งเป้าหมายตามหลักของ **SMARTER** โดยมีความหมายดังต่อไปนี้



S = Specific (เฉพาะเจาะจง)

หมายถึง การระบุเป้าหมายให้มีความเฉพาะเจาะจงชัดเจน



M = Measurable (วัดได้)

หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดและประเมินผลได้



A = Affirmative (การยืนยัน)

หมายถึง การยืนยันเป้าหมายที่ต้องการอย่างสม่ำเสมอ



T = Time (กำหนดเวลา)

หมายถึง การกำหนดระยะเวลาที่ต้องการบรรลุเป้าหมาย



E = Evaluated (ประเมินผล)

หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่สามารถประเมินผลได้



R = Recorded (บันทึก)

หมายถึง การจดบันทึกเป้าหมาย รวมถึงกระบวนการทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการตั้งเป้าหมาย

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร

"ฉันจะรักษาเวลาในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ให้ได้ 14 วินาที ภายในระยะเวลา 2 เดือน โดยลดเวลาลงให้ได้ประมาณ 1 วินาที / 2 สัปดาห์ โดยฝึกวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความว่องไว ความคล่องแคล่ว และเทคนิคอื่นๆ เช่น การฝึกแบบ Circuit Training ตารางเก้าช่อง บันไดลิง รั้ว ร่วมกับการฝึกจิตใจให้มีความเข้มแข็ง"

ไม่ว่าจะยึดหลักการตั้งเป้าหมายรูปแบบใดก็ตาม หลักสำคัญคือวิธีการที่ใช้เป็นตัววัดความสำเร็จในเป้าหมายนั้นต้องมีความชัดเจน ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการแปลความหมาย

ระยะเวลาในการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายที่ดี ควรเป็นการตั้งเป้าหมายที่มีการวางแผนตลอดช่วงเวลา นับตั้งแต่เป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะกลาง และเป้าหมายระยะยาว ซึ่งรายละเอียดของการตั้งเป้าหมายในแต่ละระยะมีดังนี้

เป้าหมายระยะสั้น (Short goals) หรือบางครั้งเรียกว่าเป้าหมายประจำวัน (Day to day) เป็นเป้าหมายที่มีความชัดเจนที่สุด เพราะเป็นการกำหนดกิจกรรมที่ต้องทำทุกวันหรือทุกช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การตั้งเป้าหมายระยะสั้นนั้นนักกีฬาต้องมีการวางแผนที่ดี และเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เพราะเป้าหมายที่กำหนดขึ้นจะนำไปสู่เป้าหมายระยะกลางและเป้าหมายระยะยาวต่อไป

เป้าหมายระยะกลาง (Intermediate goals) ส่วนใหญ่เป็นเป้าหมายที่นักกีฬากำหนดขึ้นเพื่อตรวจสอบว่าที่ผ่านมัตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้มากน้อยเพียงใดและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

เป้าหมายระยะยาว (Dream goals or long goals) เป็นเป้าหมายที่มีความห่างไกลในการประเมินผลมากที่สุด เพราะระยะเวลาที่จะเกิดขึ้นนับจากแต่ปัจจุบันยังอีกนาน นักกีฬาอาจมองเห็นแนวทางที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตได้ยาก แต่ทั้งนี้เป้าหมายระยะยาวเป็นเป้าหมายที่นักกีฬาทุกคนต้องการอย่างปฏิเสธไม่ได้ เช่น ต้องการประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ แต่การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีการวางแผนมาเป็นอย่างดี ซึ่งเป้าหมายระยะยาวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเป้าหมายระยะสั้นและระยะกลางได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องแล้ว

ผลที่ได้รับจากการตั้งเป้าหมาย

1. **สร้างบรรยากาศการฝึกซ้อมร่วมกันเป็นทีม** เพราะเมื่อทุกคนมีเป้าหมายจะมีความกระตือรือร้นในสิ่งที่ตนเองได้กำหนดไว้ ความเบื่อกว่าความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมจะน้อยลง

2. **สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกภายในทีม** เพราะทุกคนต่างทราบดีว่าตนเองและเพื่อนร่วมทีมแต่ละคนมีเป้าหมายอย่างไร รวมถึงเป้าหมายของทีมที่นักกีฬาทุกคนร่วมกันกำหนดขึ้นมา ซึ่งการทราบเป้าหมายของกันและกันจะช่วยให้เกิดความช่วยเหลือ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน และส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้ได้

3. **กระตุ้นความคิดในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ** ทำให้เกิดความคิดแบบผู้ใหญ่มากขึ้น เพราะมีการนำกฎเกณฑ์มาบังคับใช้กับตนเอง นักกีฬาที่มีการตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนจะเป็นผู้ที่มีแนวทางในการปฏิบัติและจัดการกับตนเองให้มีพัฒนาการดียิ่งขึ้นไป

4. **เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จมากขึ้น** นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายชัดเจน และดำเนินการตามแนวทางที่ตนเองกำหนดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือมีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็น ผู้ที่มีแนวโน้มประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ปัญหาและอุปสรรคของการตั้งเป้าหมาย

1. เป้าหมายที่มีจำนวนมากข้อ ทำให้เกิดความสับสน เพราะเป้าหมายที่มีมากข้อนั้นมักก่อให้เกิดความหลากหลายในเป้าหมายที่ต้องการสำเร็จ ทั้งนี้หากมีเป้าหมายหลายข้อควรเริ่มจากการจัดลำดับความสำคัญ และจัดกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเรื่องเดียวกันเข้าไว้ด้วยกัน

2. ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันตามการรับรู้ ภูมิหลัง ประสบการณ์และอื่น ๆ ดังนั้นควรตระหนักถึงข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ของบุคคลด้วย

3. เป้าหมายกว้างเกินไปหรือเป้าหมายที่เป็นจริงไม่ได้ คือ เป้าหมายที่ไม่มีขอบเขต ไม่สามารถใช้เกณฑ์ใดในการประเมินผลได้ เช่น ต้องการทำให้ดีที่สุด

4. มุ่งเพียงผลสุดท้ายคือแพ้หรือชนะ การตั้งเป้าหมายที่ดีควรเน้นให้นักกีฬาดังเป้าหมายแบบมุ่งผลการเล่นเป็นหลัก เพราะนอกจากจะลดความกดดันจากปัจจัยภายนอกแล้ว นักกีฬายังมีความภาคภูมิใจในเป้าหมายที่ตนเองสามารถทำสำเร็จ และยังเป็นความสำเร็จที่สามารถเกิดขึ้นกับนักกีฬาได้บ่อยครั้งกว่าการตั้งเป้าหมายแบบผลสุดท้ายที่ต้องเปรียบเทียบจากคนอื่น

5. ไม่ได้ตั้งเป้าหมายรองเพื่อรองรับเป้าหมายหลัก การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีการตั้งเป้าหมายเป็นระยะๆ เริ่มตั้งแต่ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ซึ่งเป้าหมายในแต่ละระยะจะเป็นสิ่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในเป้าหมายหลักที่กำหนดไว้

6. ขาดการสร้างบรรยากาศในการบรรลุเป้าหมาย การสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาถือเป็นปัจจัยที่ควรคำนึงถึง เพราะบรรยากาศที่ดีย่อมนำไปสู่ความพึงพอใจ ความสุข ความสบาย และความอยากที่จะฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมถึงการกระตุ้นความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่การตั้งเป้าหมายให้มีความเหมาะสมกับช่วงเวลาเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญร่วมด้วยเสมอ ในบริบททางการศึกษา จะเห็นได้ว่านักกีฬาแต่ละคนมีเวลาไม่มากนักสำหรับการใช้ชีวิตเป็นนักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมและเข้าสู่สนามแข่งขัน หากเปรียบเทียบกับระยะเวลาที่ถูกใช้ไปกับการดำเนินชีวิตตามปกติ ดังนั้นในทุกช่วงเวลาที่อยู่ในระบบการฝึกซ้อมและแข่งขัน ควรให้ความสำคัญและทุ่มเทความพยายามในสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ หากมีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่มีความสอดคล้องกันดีแล้วนักกีฬาต้องหาวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายให้อยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

โดยช่วงเวลาดังกล่าวสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ช่วงคือ

- ช่วงการเรียนรู้
- ช่วงการฝึกซ้อม
- ช่วงการแข่งขัน

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **ช่วงการเรียนรู้** คือ ช่วงเริ่มต้นการทำความเข้าใจถึงประโยชน์และการเรียนรู้ทักษะกีฬาต่างๆ ที่จำเป็น รวมถึงการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนเข้าสู่ช่วงการฝึกซ้อม

2. **ช่วงการฝึกซ้อม** คือ ช่วงที่นักกีฬาต้องให้ความทุ่มเททั้งร่างกายและจิตใจต่อกีฬาที่ตนเองเลือกอย่างสุดแรงกล้า โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทางก่อนไปถึงเป้าหมาย

3. **ช่วงการแข่งขัน** คือ ช่วงที่นักกีฬาต้องนำความรู้ความเข้าใจและความสามารถที่ได้สั่งสมและเรียนรู้มาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาออกมาใช้ให้ได้อย่างเต็มศักยภาพ

ความฝัน + ขั้นตอนการปฏิบัติ + วันที่คาดหวัง =



วิธีการฝึกตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายที่ดีควรเป็นการตั้งเป้าหมายในภาพรวมของการดำเนินชีวิตร่วมกับเป้าหมายทางการกีฬา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความชัดเจนของกระบวนการและเป้าหมายที่แท้จริงของแต่ละบุคคล สำหรับวิธีการตั้งเป้าหมายประกอบด้วย 3 แบบฝึกหัด คือ แบบฝึกหัดที่ 1 เป้าหมายในชีวิตและในกีฬา แบบฝึกหัดที่ 2 เหตุผลในการเล่นกีฬา และแบบฝึกหัดที่ 3 เป้าหมายในการเป็นนักกีฬา (ให้เขียนบรรยายสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง)

แบบฝึกหัดที่ 1 เป้าหมายในชีวิตและในกีฬา

1. เป้าหมายในชีวิตนี้คืออะไร และเป้าหมายในการเล่นกีฬาของตนเองคืออะไร

.....

.....

.....

2. จะทำอย่างไรไม่ให้เกิดสิ่งที่แย่ที่สุดในชีวิต และในการเล่นกีฬาของตนเอง

.....

.....

.....

3. จะทำอะไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการในชีวิต และในการเล่นกีฬาของตนเอง

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ 2 เหตุผลในการเล่นกีฬา (จัดลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย)

1.

2.

3.

จากแบบฝึกที่ 2 หากตัดสินใจได้ว่ากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ให้เขียนเป้าหมายในการเล่นกีฬาในแบบฝึกหัดที่ 3 เช่น เป้าหมายสูงสุด คือ การเป็นนักกีฬามืออาชีพได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ โดยให้ระบุว่า จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเมื่อใด และระบุวิธีการ รวมถึงระยะเวลา การบรรลุเป้าหมายแต่ละช่วงเวลา เช่น

1. ศึกษาวิธีการหรือเทคนิคกีฬาจากผู้ฝึกสอนเพื่อจัดข้อสงสัยต่างๆ
2. ดูวิดีโอหรืออ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร่างกาย เทคนิค และจิตใจ
3. ฝึกซ้อมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์
4. จัดหาอุปกรณ์ที่ดีมีความเหมาะสมกับตนเอง
5. หาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึก
ด้านร่างกาย เทคนิค และจิตใจ

แบบฝึกหัดที่ 3 เป้าหมายในการเป็นนักกีฬา

(โดยระบุเป้าหมาย กำหนดระยะเวลา และวิธีการไปถึงเป้าหมายให้ชัดเจน)

เป้าหมายสูงสุดในกีฬา คือ.....

ต้องการความสำเร็จ ในวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... (เป้าหมายระยะยาว)

เป้าหมาย 1 เดือน นับจากนี้ คือ.....

เป้าหมาย 6 เดือน นับจากนี้ คือ.....

เป้าหมาย 1 ปี นับจากนี้ คือ.....

เป้าหมาย 2 ปี นับจากนี้ คือ.....

เมื่อเขียนทุกอย่างเสร็จสิ้นแล้ว นำมาวิเคราะห์ร่วมกันระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ เมื่อได้ข้อสรุปร่วมกันแล้วนำไปติดตามที่สามารถพบเห็นได้ทุกวัน เพื่อตอกย้ำเป้าหมายและกระตุ้นตนเองอยู่เสมอ การได้เห็น ได้อ่าน ได้ระลึกถึงทุกวันเปรียบเสมือนพิมพ์เขียวที่ผังแน่นอน อยู่ในจิตใจและสุดท้ายจะดิ่งลึกลงสู่จิตใต้สำนึกในที่สุด



ฝึกซ้อมวันละ 8 ชั่วโมง



หาโค้ชเพื่อดูแลด้านเทคนิคทักษะ
และ ฝึกซ้อมตามแบบฝึก



หาโค้ชเพื่อดูแลด้านสมรรถภาพ
ทางกายและ ฝึกซ้อมตามแบบฝึก



เป้าหมาย คือ



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



นอนหลับพักผ่อน วันละ 8 ชั่วโมง

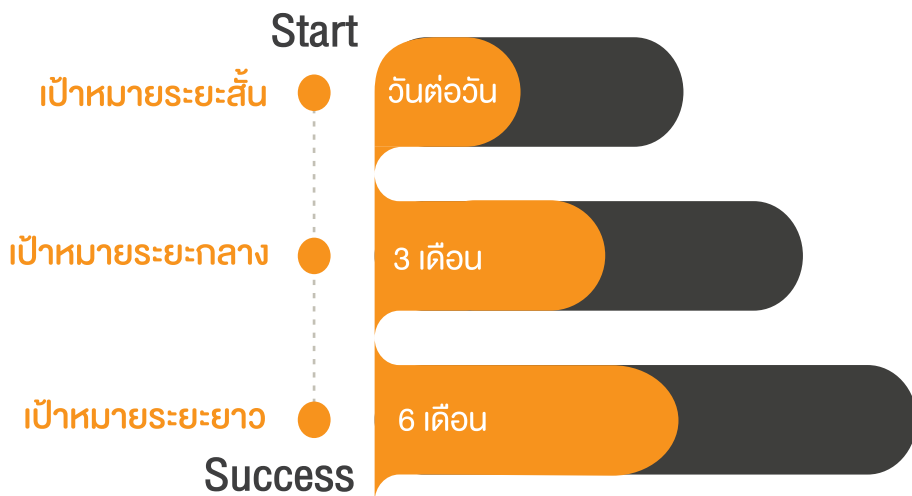


หานักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อดูแล
ด้านจิตใจ

ภาพที่ 6 ตัวอย่างวิธีการนำไปสู่เป้าหมาย

ตรวจสอบเป้าหมายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง ตัดสินใจให้ได้ว่าต้องการอะไรจากการเล่นกีฬา อาจไม่ใช้การพัฒนาฝีมือในการเล่นกีฬา การเป็นแชมป์ การเป็นผู้ชนะ แต่อาจต้องการเพียงเพื่อน สังคม การออกกำลังกาย ชอบการเดินทาง หรือความท้าทายในเกมกีฬาเท่านั้น ต้องรับรู้ตนเองให้ได้ว่าเล่นกีฬาเพื่ออะไร

เป้าหมายของวัน



ภาพที่ 7 ระยะเวลาการตั้งเป้าหมาย



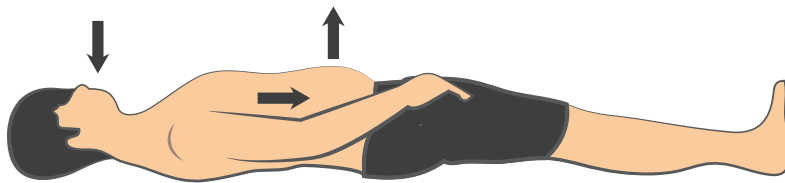
การควบคุมการหายใจ

(Breathing control)

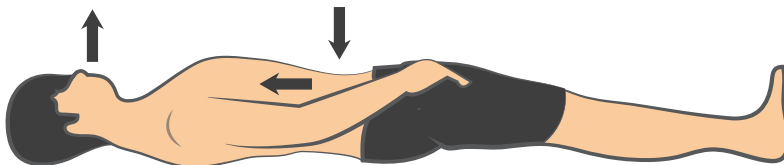
การควบคุมการหายใจ เป็นวิธีการหายใจให้ลึกจนสุดปอด และมีจังหวะสม่ำเสมอ เป็นการผ่อนคลายร่างกายที่ส่งผลต่อการผ่อนคลายจิตใจ การฝึกหายใจนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายแล้วยังทำให้ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ จุดมุ่งหมายในการฝึกควบคุมการหายใจ คือ สามารถควบคุมความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์กดดัน การฝึกหายใจจัดเป็นการฝึกทักษะจิตใจประเภทกายคัมจิต ซึ่งนักกีฬาส່ว่นมากจะตอบสนองต่อเทคนิคประเภทกายคัมจิตได้ดีกว่าประเภทจิตคัมกาย

การฝึกหายใจไม่เพียงแต่เป็นการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว แต่ยังช่วยให้การแสดงความสามารถทางกีฬาดีขึ้นด้วย เพราะเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบให้เกิดอารมณ์ทางบวกแทน โดยนักกีฬาจะมุ่งความสนใจอยู่ที่จังหวะการหายใจซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดความผ่อนคลายจะมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเข้าสู่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ลดการเผาผลาญพลังงาน ลดความดันโลหิต ลดอัตราการหายใจ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดการใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นผลให้ระดับความวิตกกังวลลดลง

การหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น และมีการแพร่ออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้มากขึ้นจึงเป็นการนำพลังงานไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น อาจสังเกตได้ว่าเมื่ออยู่ในภาวะความเครียดจะเป็นการหายใจที่ใช้กล้ามเนื้อทรวงอกเป็นหลักซึ่งจะทำให้ได้รับออกซิเจนน้อย และขยับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกทางร่างกายได้น้อย การหายใจขัด ไม่สม่ำเสมอ หายใจเข้าและออกไม่เป็นจังหวะ หายใจไม่ทั่วท้อง หายใจไม่เต็มอึดมีลักษณะการหายใจถี่ รวดเร็วและตื้นมากขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนอากาศในปอดและการไหลเวียนโลหิตไม่ดี ระบบหัวใจและกล้ามเนื้อตอบสนองต่อความตึงเครียดเพิ่มขึ้น แต่เมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายการหายใจมีจังหวะเข้าออกสม่ำเสมอ ลักษณะช้า ยาว ลึก เต็มปอด หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ



การหายใจที่ใช้กล้ามเนื้อท้องเป็นหลัก



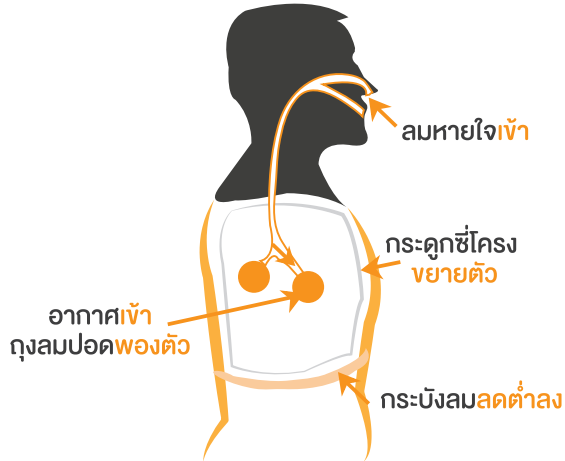
การหายใจที่ใช้กล้ามเนื้อทรวงอกเป็นหลัก

ภาพที่ 8 ความแตกต่างของลักษณะ-การหายใจใช้กล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อทรวงอก

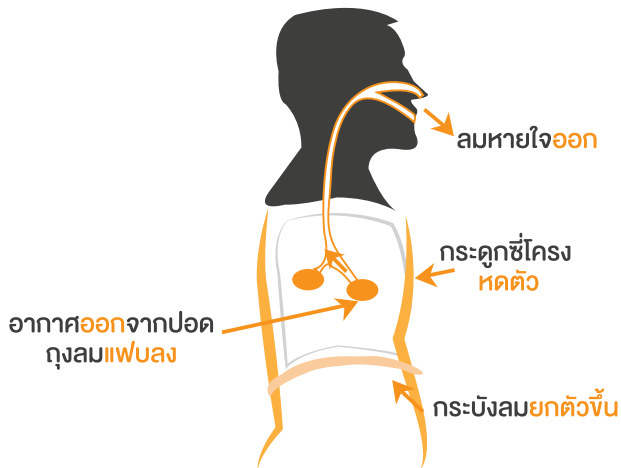
การควบคุมการหายใจ เป็นวิธีการทางสรีรวิทยาอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ง่ายต่อการปฏิบัติ และมีประสิทธิภาพ ในการควบคุมความวิตกกังวลและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การสูดลมหายใจ จะช่วยมุ่งจุดสนใจ (โฟกัส) เมื่อมีความรู้สึกสงบ มีความมั่นใจในตนเอง และควบคุมตัวเองได้ ลักษณะการหายใจจะราบเรียบ หายใจลึก และจังหวะการหายใจสม่ำเสมอ แต่เมื่อมีความกดดันและรู้สึกตึงเครียด ลักษณะการหายใจจะเป็นแบบหายใจสั้นๆ ตื้นๆ และจังหวะการหายใจ ไม่สม่ำเสมอ

ในสถานการณ์แข่งขัน ช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่ควรนำวิธี ควบคุมการหายใจไปใช้ คือ ช่วงเวลาหยุดเล่น พักรการเล่น ขอเวลานอก ก่อนเริ่มแข่งขัน หรือเริ่มเล่นในแต่ละข้อต เช่น ก่อนเสิร์ฟเทนนิส ก่อนพัตต์กอล์ฟ ก่อนยิงลูกโทษ

การหายใจเข้า



การหายใจออก



ภาพที่ 9 ลักษณะการหายใจเข้าและการหายใจออกที่ถูกต้อง

เมื่อเริ่มฝึกควบคุมการหายใจ ควรฝึกในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่น และสบาย เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วอาจฝึกในสถานที่อื่น ๆ ที่มีเสียงรบกวนจากภายนอก ในไม่ช้าจะสามารถรวบรวมการหายใจเข้ากับเกมการเล่นของตนเองได้ เมื่อทำการฝึกต้องผสมผสานทั้ง 3 ส่วนเข้าไว้ด้วยกัน คือ

1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้ผ่านปอดลงไปช่องว่างที่ท้องน้อย (กระเพาะส่วนล่าง)
2. สูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอ
3. โฟกัสจุดสนใจไปที่การผ่อนคลายความเครียดระหว่างหายใจออก

วิธีการฝึกหายใจ

การฝึกการหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ เป็นจังหวะ (Rhythmic deep breathing) เป็นลักษณะการหายใจที่ใช้การควบคุมจากกล้ามเนื้อกระบังลมซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ภายใต้ปอด โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนล่าง กลาง และบน การฝึกหายใจหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ เป็นจังหวะสามารถฝึกได้ด้วยการนั่งหรือนอนตัวตรง ให้ขาได้รับการผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ ผ่านทางจมูก ยกกระบังลมขึ้นให้อากาศบริสุทธิ์เข้าในส่วนล่าง ขยายเข้ามาในส่วนกลางและส่วนบน จนเต็มบริเวณหน้าท้อง หน้าอก จนถึงบ่าไหล่ หากทำอย่างถูกต้อง ส่วนบริเวณอกจะยกขึ้น ท้องจะโป่งออก และจะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกระบังลม ในขณะที่หายใจเข้าปอดลึก ๆ ช้า ๆ จะมีการแลกเปลี่ยนและถ่ายเทของเสียออกมาเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ การหายใจที่ไม่เพียงพอทำให้เกิดความตึงเครียด การหายใจที่ดีทำให้ร่างกาย

และจิตใจรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนั้นยังเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบให้เกิดอารมณ์ทางบวกแทน โดยนักกีฬาจะมุ่งความสนใจอยู่ที่จังหวะการหายใจทำให้เกิดสมาธิ อีกทั้งระบบประสาทลิมบิก (Limbic system) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นั้นจะมีผลให้สภาพอารมณ์ผ่อนคลาย และมีความสบายใจ เมื่อเกิดการผ่อนคลายจะมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติกเข้าสู่ระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ทำให้ลดการเผาผลาญ ลดความดันโลหิต ลดอัตราการหายใจ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดการใช้ออกซิเจนซึ่งเป็นผลให้ความวิตกกังวลลดลง (Dimotto, 1984)

วิธีการฝึกหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 2 แบบฝึกหัด คือ แบบฝึกหัดที่ 1 การหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ และแบบฝึกหัดที่ 2 การหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะพร้อมคำพูดกระตุ้นตนเอง

แบบฝึกหัดที่ 1 การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ

การฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นการหายใจเข้าทางจมูกลึกลงสู่ปอด โดยท้องจะค่อยๆ ป่องออก จากนั้นผ่อนลมหายใจออกทางจมูกและปาก โดยท้องค่อยๆ แผลงลงอย่างช้าๆ (Davis et al., 2000 อ้างในถึง ตวีธา, 2547) ขณะฝึกให้นอนหนึ่งๆ ในท่าสบาย ผ่อนคลาย สำนวความตึงเครียด และความวิตกกังวลของร่างกายและจิตใจทำให้ผ่อนคลาย

ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางจมูกและปากช้าๆ ให้รับรู้ถึงการผ่อนคลาย กับเสียงลมหายใจที่ถูกปล่อยออกมา ปฏิบัติเป็นเวลา 5 - 10 นาที ให้มีการสร้างการรับรู้ว่าจิตใจผ่อนคลาย การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ปริมาณเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย มากขึ้น โดยสามารถปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกหายใจเข้าออก ลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ (ทรงศิริ, 2554) ได้ดังนี้

ต่อจากนี้ เป็นการฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า และหายใจออกลึกเป็นจังหวะ.... ขอให้ นอนในท่าที่รู้สึกถึงความสบาย ผ่อนคลาย ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ ปล่อยแขนขา ตามสบาย นอนราบ หลังแนบไปกับพื้น สำนวญความตึงเครียด ของร่างกายและความวิตกกังวลต่างๆ ค่อยๆ ปล่อยวางเรื่องราว ที่เกิดขึ้นในวันนี้และวันที่ผ่านมา ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย ด้วยการสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกลงสู่ปอด ท้องค่อยๆ ป่องออก จากนั้นค่อยๆ ปล่อยเสียงลมหายใจออกทางปากและจมูก อย่างช้าๆ พร้อมกับบอกกับตัวเองในใจว่าร่างกายผ่อนคลาย สบาย การปล่อยลมหายใจแต่ละครั้งนำเข้าสู่ภาวะการผ่อนคลาย ทำให้ ร่างกายสดชื่น สบาย จิตใจแจ่มใส

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

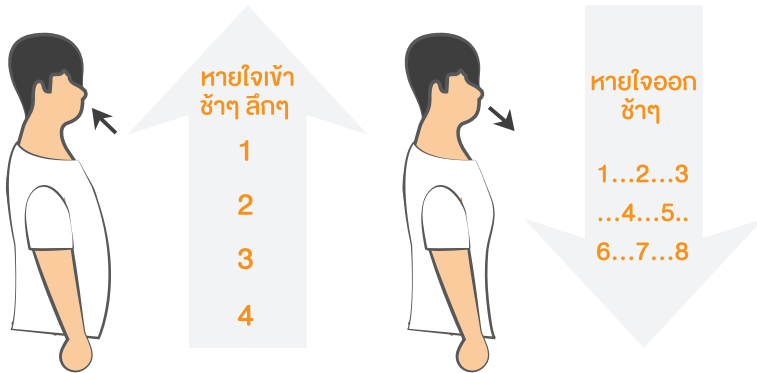
หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ (1-2-3-4)...หายใจออกช้าๆ (1-2-3-4-5-6-7-8)...
 รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย...สบาย

(ทำซ้ำทั้งหมด 9 ครั้ง)

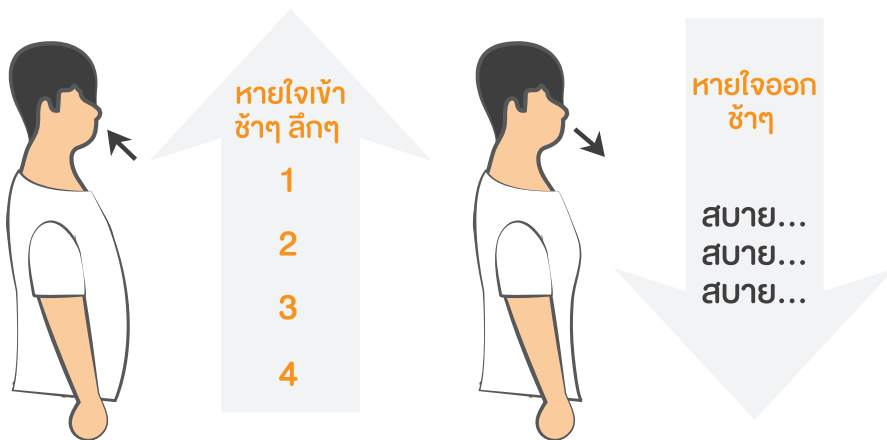


รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย....สบาย

ค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ รู้สึกถึงความสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย ของร่างกายและจิตใจ
 ที่ปลอดโปร่งแจ่มใสอย่างเต็มที่

แบบฝึกหัดที่ 2 การหายใจเป็นจังหวะพร้อมคำพูดกระตุ้นตนเอง (ควรเริ่มฝึกแบบฝึกหัดที่ 2 หลังจากฝึกแบบฝึกหัดที่ 1 จนชำนาญแล้ว)

แบบฝึกหัดนี้เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ 1 แต่เพิ่มเติมการใช้คำพูดกระตุ้นตนเอง ระหว่างการหายใจออกเพื่อช่วยให้มีความผ่อนคลายต่อไปอีก ใช้จังหวะการหายใจแบบเดียวกันและมุ่งความสนใจไปที่การผ่อนคลายความเครียด ในขณะที่หายใจออก เมื่อหายใจออกให้กล่าวคำพูดกระตุ้นตนเองเสียงๆ ซ้ำๆ กับตัวเอง เช่น “ผ่อนคลาย” “ใจเย็น” “สบาย” ซึ่งจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายได้มากขึ้น การรวมคำพูดกระตุ้นตนเองและลมหายใจเข้าด้วยกันจะมีผลต่อการลดความตึงเครียดและตึงจิตใจตนเองให้พ้นจากความคิดกังวล



รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย....สบาย

ค่อยๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้าๆ รู้สึกถึงความสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย ของร่างกายและจิตใจ
ที่ปลอดโปร่งแจ่มใสอย่างเต็มที่ และลุกขึ้นนั่งในท่าที่สบาย

เมื่อเริ่มมีความชำนาญในการควบคุมการหายใจแล้ว ให้นำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ในไม่ช้าจะสามารถเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองได้ด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ 2-3 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่สามารถนำการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพไปใช้ เช่น ก่อนเลิร์ฟในกีฬาเทนนิส ก่อนยิงประตูในกีฬาฟุตบอล ก่อนทำพริ้ว้อตรูทีนในกีฬากอล์ฟ หรือเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์กดดันต่างๆ

เมื่อสิ้นสุดการฝึกตามแบบฝึกหัดที่ 1 หรือแบบฝึกหัดที่ 2 ของแต่ละวัน ให้นักกีฬาประเมินระดับความรู้สึกของการมีสมาธิ อยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยบันทึกผลการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ ลงในตารางบันทึกผล เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจต่อไป

ตารางที่ 2 การบันทึกผลการฝึกหายใจเข้าออกเล็กๆ ซ้ำๆ เป็นจังหวะ

วันที่	ระดับความรู้สึกของการมีสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก										หมายเหตุ
	น้อยที่สุด									มากที่สุด	
1		✓									คิดถึงวลกับเรื่องซอม
2			✓								เพลีย ง่วงนอนมาก
3				✓							ทำได้ง่าย สบายขึ้น
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

* ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และระดับคะแนน 10 หมายถึง มากที่สุด





จากการศึกษาผลของการหายใจเข้าออกลึก เป็นจังหวะและดนตรีผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในนักกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 12 - 18 ปี เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 วัน พบว่าการหายใจเข้าออกลึกเป็นจังหวะเป็นวิธีการฝึกจิตใจที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (ระบบพาราซิมพาเทติกมีหน้าที่การทำงานสำหรับลดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ) เด่นชัดมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกและกลุ่มที่ฟังดนตรีผ่อนคลาย (ทรงศิริ, 2554)



การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

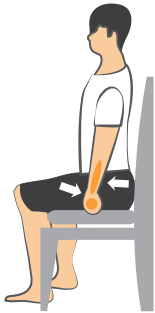
(Muscle relaxation)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อที่เกิดความตึงเครียดทั้งจากการทำงานของร่างกายและการทำงานของจิตใจลดลง ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยประหยัดพลังงานของร่างกาย ช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยให้นอนหลับ และช่วยขจัดความเครียดจากกล้ามเนื้อเพื่อให้ได้ประโยชน์จากกระบวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากที่สุด หลังจากรู้ สึกความตึงเครียดของกล้ามเนื้อแต่ละมัดแล้ว ขอให้เกร็งกล้ามเนื้อนั้นไว้ประมาณ 5 วินาที (นับ 1 - 4 ในใจ) รับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดให้เต็มที่ จากนั้นผ่อนคลายให้หมด (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ให้ได้ว่ากล้ามเนื้อนั้นๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบาย

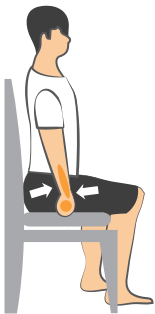
วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบฝึกหัดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คำแนะนำ ควรสวมใส่เสื้อผ้าสบายๆ ไม่รัดแน่นจนเกินไป และหาสถานที่สงบและผ่อนคลาย จากนั้นเริ่มต้นปฏิบัติด้วยท่าหนึ่งหรือท่าอนึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกและความเหมาะสมของสถานที่ แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (ทำแบบฝึกหัดละ 2 ครั้ง)



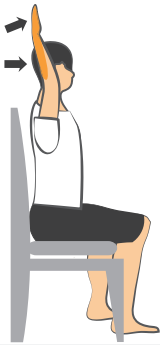
1. เขยียดแขนซ้ายไปข้างลำตัวให้ตึง กำมือซ้ายให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนซ้าย (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย



2. เขยียดแขนขวาไปข้างลำตัวให้ตึง กำมือขวาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา



3. ยกมือซ้ายขึ้นเหยียดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อย ๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนซ้าย



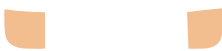
4. ยกมือขวาขึ้นเหยียดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนขวา (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อย ๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและ

5. นิ้วแต่ละที่ไหลทั้ง 2 ข้าง แล้วยกข้อศอกขึ้นให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขนและแขนส่วนบน (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อย ๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แขนทั้งสองข้าง



6. ยกไหล่ทั้ง 2 ข้าง ขึ้นให้ใกล้ถึงหูมากที่สุด สังเกตความตึงที่ไหล่ (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อย ๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แผ่นขานทั่วไหล่ แขน และปลายนิ้ว





7. ย่นหน้าผากโดยเลิกคิ้วให้สูงขึ้นมาๆ
สังเกตความตึงบริเวณคิ้ว (นับ 1 - 4 ในใจ)
ค่อยๆ ผ่อนคลายด้วยการหลับตาลงช้าๆ (นับ 8-1 ในใจ)
รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย
ที่หน้าผาก

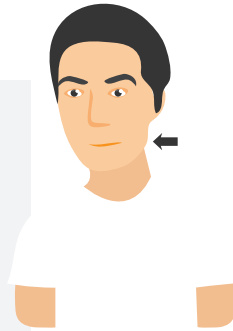
8. หลับตาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่ตา
(นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ)
รับรู้ ความแตกต่างระหว่างความตึงกับ
ความผ่อนคลายที่ดวงตา

9. กัดลิ้นขึ้นไปที่เพดานปาก สังเกตความตึง
ในปาก (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย
(นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึง
กับความผ่อนคลายในปาก

10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ปาก

11. เงยศีรษะไปด้านหลัง สังเกตความตึงที่หลัง ไหล่ และคอ (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง ไหล่และคอ

12. ก้มหน้ากดคางลงจรดหน้าอก สังเกตความตึงที่คอและไหล่ (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่คอและไหล่

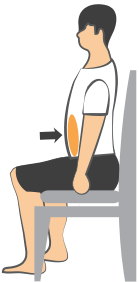




14. สูดลมหายใจลึกๆ แล้วกลั้นไว้ (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่อกและหลัง



15. แอม่งท้องให้มากที่สุดให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง สังเกตความตึงในท้อง (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ท้อง



16. เบ่งท้องให้ตึง สังเกตความตึงที่ท้อง (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ท้อง

17. เกร็งสะโพกโดยกดลงกับเก้าอี้ สังเกตความตึงที่บริเวณสะโพก (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่สะโพก



18. เกร็งต้นขาด้วยการเหยียดเข่า (ขาตรง) สังเกตความตึงที่ต้นขา (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) ด้วยการดึงเท้ากลับที่เดิม ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ต้นขาและปลายขา



19. กระจกข้อเท้าขึ้นมาทางหลังเท้า สังเกตความตึงที่เท้าและหน้าแข้ง (นับ 1-4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) ด้วยการวางเท้าลงที่เดิม รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้าและหน้าแข้ง



20. งุ่มนิ้วเท้าลงเหมือนจิกพื้น สังเกตความตึงที่ส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้าและน่อง (นับ 1 - 4 ในใจ) ค่อยๆ ผ่อนคลาย (นับ 8 - 1 ในใจ) รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้าและน่อง



โดยสรุปกลุ่มกล้ามเนื้อที่ร่างกายที่ใช้ในการฝึกผ่อนคลายนอนกล้ามเนื้อ
และวิธีการจดจำท่าฝึกอย่างง่าย

กลุ่มกล้ามเนื้อ	วิธีการ
นิ้วและมือ	กำมือให้แน่น
แขนท่อนล่าง	กระดกข้อมือขึ้นและลง
แขนท่อนบน	งอศอก
ไหล่	ดึงไหล่ทั้งสองข้างชิดใบหู
คอด้านขวา	หันหน้าไปทางขวา
คอด้านซ้าย	หันหน้าไปทางซ้าย
คอและหลังส่วนบน	เงยศีรษะ
ตา	หลับตาให้แน่น
ปากและกราม	เม้มปากให้แน่นที่สุด
หลังส่วนบน	ดึงสะบักเข้าหากัน
อก	หายใจเข้าลึกที่สุด (ทรวงอกจะถูกกดลง)
ท้อง	แขม่วท้อง
หลังส่วนล่าง	แอ่นหลัง
สะโพกและต้นขา	เกร็งสะโพกและต้นขา
ขาและเท้า	กระดกข้อเท้าขึ้นและลง
ทั้งร่างกาย	เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วผ่อนคลายพร้อมกัน จากนั้นรับรู้ความรู้สึกผ่อนคลายต่อไปอีก 2 - 3 นาที แล้วสังเกตว่าทั้งร่างกายผ่อนคลาย



เมื่อสิ้นสุดการฝึก สูดลมหายใจเข้า - ออก ซ้ำๆ ลึกๆ 5 ครั้ง มีความรู้สึกว่า สูดพลังงานเข้าสู่ร่างกายจะเกิดความรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวพร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ จากนั้นให้นักกีฬาประเมินตนเองเกี่ยวกับระดับความรู้สึกของการผ่อนคลาย โดยบันทึกผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงในตารางบันทึกผล เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจต่อไป

ตารางที่ 3 การบันทึกผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วันที่	ระดับความรู้สึกของการผ่อนคลาย										หมายเหตุ
	น้อยที่สุด									มากที่สุด	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1			✓								กังวล จำทำฝึกไม่ได้
2				✓							ดีขึ้น แต่ยังคงเครียด
3					✓						ทำได้ง่ายขึ้น
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

* ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และระดับคะแนน 10 หมายถึง มากที่สุด

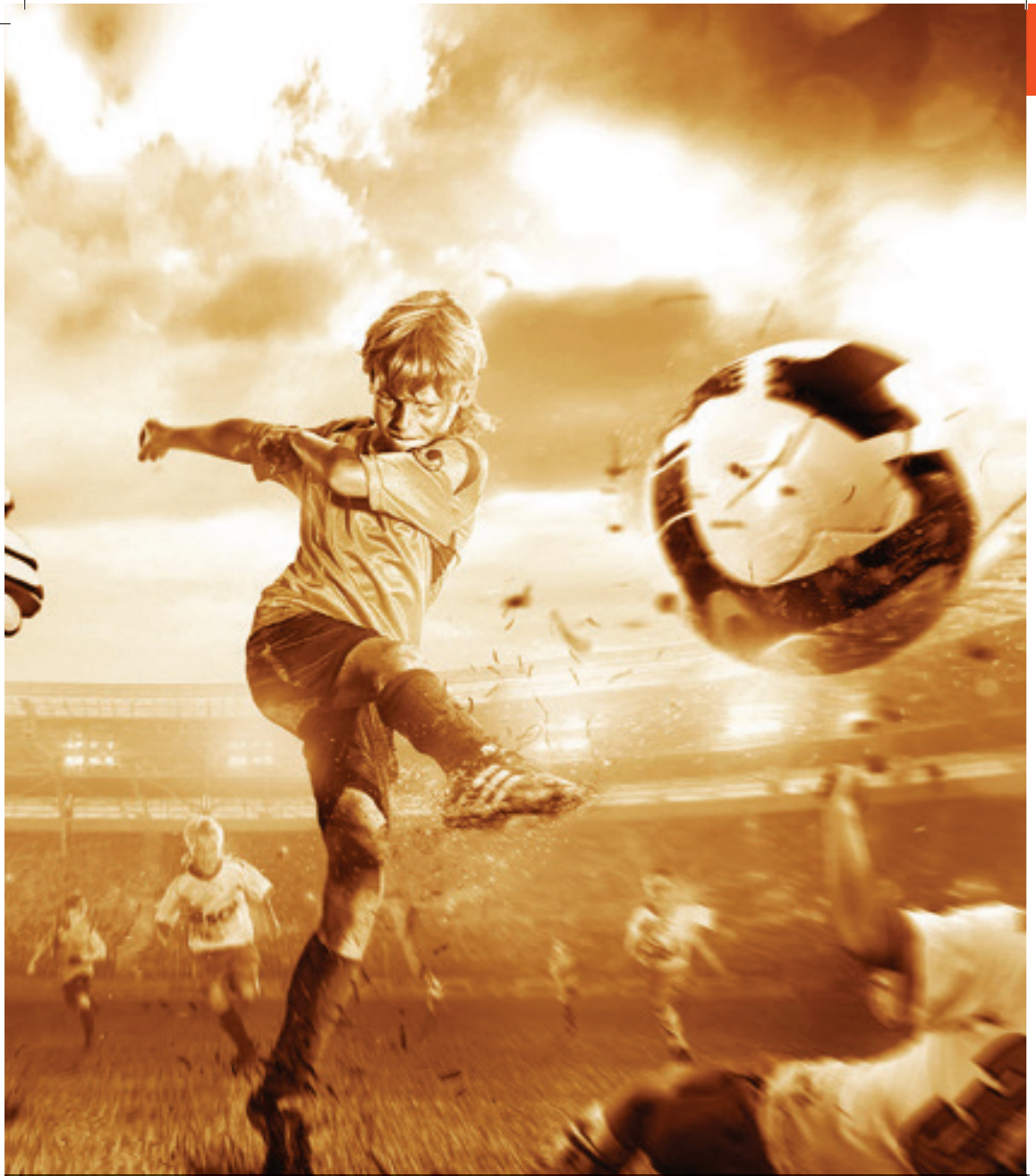
ข้อเสนอแนะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เพื่อให้ได้ผลดีควรให้ผู้อื่นอ่านคำสั่งให้ฟังหรือบันทึกคำสั่งลงในเทป การอ่านคำสั่งให้รักษาระดับเสียงและจังหวะ กำหนดช่วงหยุดพักให้พอเหมาะ ให้แน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอในการรับรู้ความตึงและความผ่อนคลาย ฝึกให้กล้ามเนื้อหดใหญ่รู้สึกตึงมากกว่ากล้ามเนื้อเล็ก
2. การทำให้เกิดความตึงเป็นเพียงการเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เมื่อสามารถจำแนกการรับรู้ความตึงระดับต่างๆ ได้แล้ว ให้เข้าสู่ภาวะผ่อนคลายได้ทันที
3. การฝึกหัดซ้ำๆ เป็นหัวใจของการเรียนรู้ ต้องฝึกหัดจนกระทั่งสามารถผ่อนคลายได้รวดเร็วโดยไม่ต้องสร้างความตึงให้กับกล้ามเนื้อ
4. ถ้ารู้สึกกระวนกระวายใจหรือไม่สบาย แสดงว่าร่างกายมีความเครียดมากให้พยายามอยู่ในท่าที่รู้สึกสบายไม่ให้อึดอัดต่างๆ งอหรือบิด โดยหาสิ่งรองรับอวัยวะให้อยู่ในท่าที่สบายขึ้น อย่าพยายามเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้องให้ใช้เบาะรองรับร่างกายหรืออวัยวะส่วนนั้น
5. เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย จังหวะการหายใจจะช้าและสม่ำเสมอ อัตราการเต้นหัวใจจะช้าลงอาจไม่ได้ยินคำสั่งชัดเจนชั่วขณะหนึ่ง ผู้ฝึกจะบอกให้ท่านให้สัญญาณ เช่น การยกนิ้ว เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหนึ่งๆ เสร็จแล้ว ไม่ต้องกังวลใจหากพลาดคำสั่งเพราะอาการเหล่านี้เป็นการตอบสนองเมื่อเริ่มมีความสุขกับการผ่อนคลาย

6. นักกีฬาอาจไม่มีอาการแสดงออกทางสีหน้า เพราะเมื่อกกล้ามเนื้อ อยู่สภาวะผ่อนคลายที่สุดใบหน้าจะแสดงความว่างเปล่าไม่มีการคิดใดเกิดขึ้น
7. นักกีฬาอาจไม่รู้สึเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป ไม่ทราบว่าเวลาผ่านไป 10 นาที 15 นาที ซึ่งเป็นภาวะที่นักกีฬากำลังเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายที่สุด ไม่มีความคิดใดเกิดขึ้น
8. เมื่อสิ้นสุดการผ่อนคลายให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกร่า มีพลังงานไหลเข้าสู่ร่างกายไปกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกายจนรู้สึกตื่นตัว และรู้สึกได้พักผ่อนอย่างเต็มที่



จากการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการหายใจแบบลึก ช้า สม่่าเสมอ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการจัดการความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการหายใจแบบลึก ช้า สม่่าเสมอและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าสามารถจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก (เกสร, 2544)



การจินตภาพ

(Imagery)

การจินตภาพเป็นกระบวนการทำงานที่เป็นลักษณะการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ ถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ด้วยการสร้างและรักษาระดับแรงจูงใจ การจัดการกับการใช้พลังงาน การมุ่งความสนใจ การจัดการความเครียด และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเดียวกันยังสามารถนำมาใช้กับนักกีฬาที่อยู่ระหว่างฟื้นฟูการบาดเจ็บ การจินตภาพมาจากภาษาอังกฤษว่า Imagery (การสร้างภาพ) Mental rehearsal (การซ้อมทางจิตใจ) Mental practice (การฝึกซ้อมทางจิตใจ) หรือ Visualization (หลับตามองเห็น) แต่มีความหมายเดียวกัน คือความรู้สึกรวมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการสร้างประสบการณ์ในใจ (ความคิด) เป็นกระบวนการระลึกถึงข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์แล้วปรับข้อมูลเหล่านี้เป็นภาพที่มีความหมายขึ้น หรือหมายถึงการสร้างภาพในใจของบุคคล วัตถุ สิ่งของ สถานที่ การเคลื่อนไหว หรืออื่นๆ

นักกีฬาส່วนใหญ่คงมีประสบการณ์ในการจินตภาพมาบ้างแล้ว แต่การจินตภาพนั้นอาจมีทั้งการจินตภาพทางบวกและจินตภาพทางลบ ซึ่งแน่นอนว่าการจินตภาพทางบวกจะส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา ตรงข้ามกับจินตภาพทางลบที่คอยบั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้นักกีฬารู้สึกกลัวไม่กล้าที่จะแสดงความสามารถ

การจินตภาพทางบวก หมายถึง การมองเห็นภาพที่เกิดขึ้นล่วงหน้าในสิ่งที่กำลังจะทำได้ รับประทานผลสำเร็จตามต้องการ เช่น ในกีฬากอล์ฟตีลูกตรงไปสู่กลางแฟร์เวย์ ตีลูกออกจากแฟร์เวย์ไปสู่กรีนและลูกวิ่งไปใกล้หลุม การแอมโพรชลูกขึ้นกรีนวิ่งไปตามเส้นทางบนกรีนและไปหยุดอยู่ใกล้หลุม ตลอดจนลูกที่จะพัตต์วิ่งบนกรีนไปตามเส้นทางการวิ่งของลูกตามสโลปที่ลาดเอียงจนลงหลุม เป็นต้น

การจินตภาพทางลบ เช่น การนึกภาพว่าลูกลอยหรือวิ่งไปยังที่ที่ผู้เล่นไม่ต้องการขึ้นมาในความคิด เช่น ลูกวิ่งไปตกอุปสรรคหน้าหรือลอยไปเข้าป่าเหมือนเมื่อวันก่อน ภาพที่ต้องไปยืนระเบิดทรายทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือตีลูก หรือมองเห็นภาพว่าลูกเลยหลุมไม่ถึงหลุมหรือกระบอกขึ้นมา เป็นต้น



แจ็ค นิคคอลลอส นักกอล์ฟอาชีพที่ประสบความสำเร็จสูง ใช้การจินตภาพเพื่อเสริมความสามารถในการเล่นกอล์ฟ โดยกล่าวว่า การที่เขาสามารถตีลูกกอล์ฟไปยังเป้าหมาย ได้อย่างแม่นยำ การจินตภาพมีส่วนช่วยในความสำเร็จถึง 50 เปอร์เซ็นต์ โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างภาพในใจเห็นจุดที่ต้องการให้ลูกตก การลอยของลูกกอล์ฟกลับมายังตำแหน่งที่ยืนสวิงไม้กอล์ฟ ขณะเดียวกันสร้างความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวไปด้วย สร้างภาพในใจเช่นนี้ 2-3 ครั้ง เสร็จแล้วจึงตีลูก ผลปรากฏว่าลูกกอล์ฟลอยไปตกยังบริเวณ ที่สร้างภาพในใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ และนักกอล์ฟคนอื่นๆ ที่ประสบความสำเร็จใช้วิธีการจินตภาพแทบทุกคน



จากการวิจัยผลของการจินตภาพที่ส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนากล้ามของนักกอล์ฟที่มีทักษะกีฬากอล์ฟและกลุ่มที่ยังไม่มีทักษะกีฬากอล์ฟ อายุระหว่าง 18-22 ปี ค่ะแนแต่้มต่ออยู่ระหว่าง 0-12 โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกจินตภาพทางบวกและกลุ่มที่ฝึกจินตภาพทางลบ โดยในระหว่างการพัสดุวิจัยจะกำหนดรางวัลให้กับนักกอล์ฟเพื่อสร้างสร้างความคิดค้น ผลการวิจัยพบว่า การสร้างจินตภาพทางบวกส่งผลดีกับการแสดงความสามารถในการพัสดุและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกอล์ฟมากกว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพทางลบ (Taylor & Shaw, 2002)



จากการวิจัยผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักเรียนหญิง อายุระหว่าง 16-18 ปี ซึ่งไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สุธาศิริ และคณะ, 2555)

การจินตภาพ เป็นลักษณะของการสร้างภาพในใจ โดยผ่าน
ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ

1. **การมองเห็น** ได้จากประสาทสัมผัสทางตา เช่น การรับรู้ภาพที่เกิดขึ้น
2. **การได้ยิน** ได้จากประสาทสัมผัสทางหู เช่น การรับรู้เสียงปล่อยตัว
ของนักกรีฑา
3. **การได้กลิ่น** ได้จากประสาทสัมผัสทางจมูก เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีน
ของนักว่ายน้ำ
4. **การสัมผัส** ได้จากประสาทสัมผัสทางผิวหนัง เช่น การรับรู้สัมผัสของ
ฝ่ามือกับลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก หรือการรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ซึ่งได้จากประสาทสัมผัสทางร่างกาย เช่น การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ขณะลอยตัวในอากาศของนักกีฬายิมนาสติก
5. **การรับรู้รส** ได้จากการสัมผัสจากลิ้น เช่น การรับรู้รสชาติของคลอรีน
ในสระว่ายน้ำ

ประสาทสัมผัส

มองเห็นลูกบอลลอยในอากาศ / ทำทางการเคลื่อนไหว



สัมผัสลูกบอล / จับอุปกรณ์



กลิ่นคอรินในสระ / กลิ่นหญ้า



ได้ยินเสียงคนดู / นกหวีด

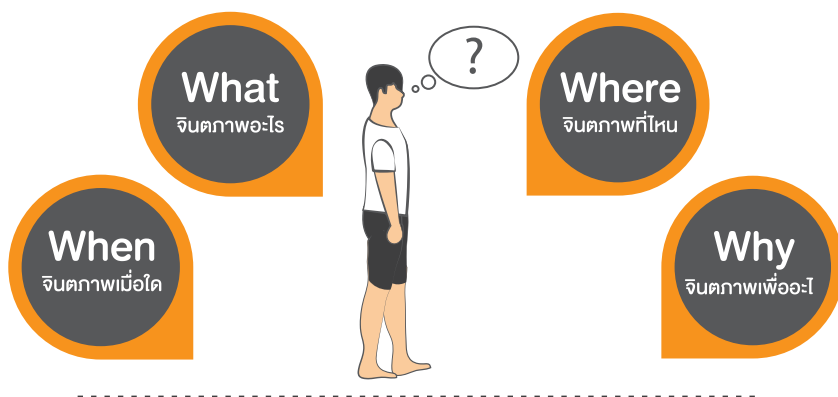


รสชาติคอรินในสระ / ทรายน้ำ

ภาพที่ 10 การจับตภาพโดยผ่านประสาทสัมผัส

หลักสำคัญของการจินตภาพทางการกีฬา ประกอบด้วย
What, Where, When, Why

4 W



ภาพที่ 11 หลักสำคัญของการจินตภาพทางการกีฬา

การจินตภาพทางการกีฬา

จินตภาพเมื่อใด

(สถานการณ์ทางการกีฬา)

- การฝึกซ้อม
- การแข่งขัน
- การฟื้นฟูสภาพ

วัตถุประสงค์การจินตภาพเพื่ออะไร

(ชนิดของการจินตภาพ)

- การจินตภาพเกี่ยวกับทักษะกีฬา
- การจินตภาพเกี่ยวกับวิธีการเล่น
- การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจว่าตนเองทำได้และกระตุ้นอารมณ์ทางบวก
- การจินตภาพเหตุการณ์เฉพาะเพื่อสร้างแรงจูงใจ

ประโยชน์ของจินตภาพเพื่ออะไร

- พัฒนาทักษะกีฬา
- เปลี่ยนความคิด
- ควบคุมความวิตกกังวล

ความสามารถในการจินตภาพ

- ความคมชัดหรือชัดเจนของภาพ
- การควบคุมภาพ

ภาพที่ 12 การประยุกต์รูปแบบการจินตภาพทางการกีฬา

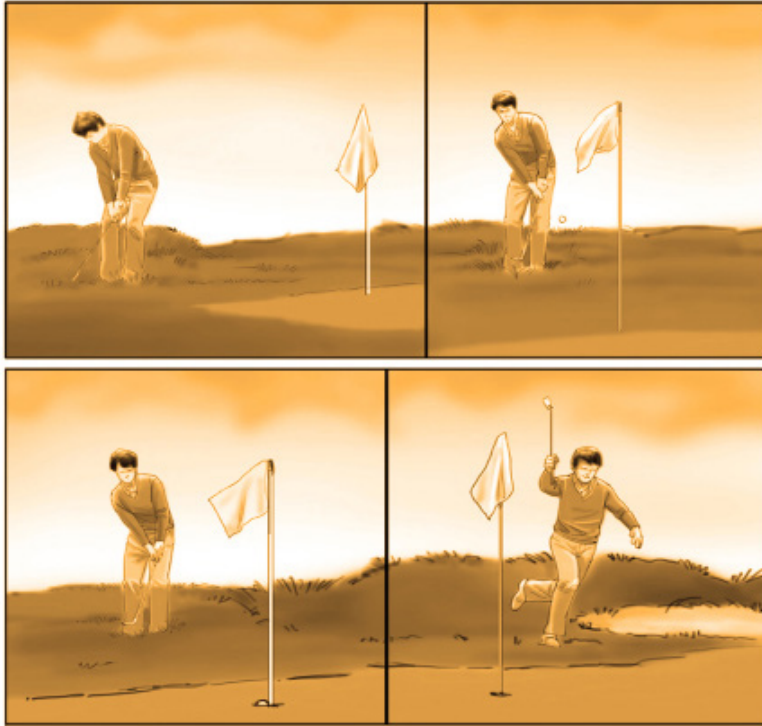
รูปแบบการจินตภาพทางการกีฬา

การจินตภาพทางการกีฬา แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ การจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายทำให้รู้สึกสบายและกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ

● การจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การจินตภาพทักษะเฉพาะ เป็นลักษณะการจินตภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเฉพาะทักษะกีฬา กีฬาที่ใช้การจินตภาพเกี่ยวกับทักษะกีฬาได้ดี คือ กีฬาที่มีลักษณะการเล่นที่ใช้เวลาในการคิดช่วงสั้นๆ ก่อนการแสดงทักษะ เช่น การเลิร์ฟเทนนิส กอล์ฟ ฟุตบอลในช่วงการเตะลูกโทษ เป็นต้น

2. การจินตภาพการวางแผนการเล่น เป็นลักษณะการจินตภาพเกี่ยวกับการวางแผนการเล่นหรือยุทธวิธีต่างๆ ว่างล่วงหน้า ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที โดยจินตภาพตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดการเล่น สามารถช่วยลดความตื่นเต้นและความวิตกกังวลได้



ภาพที่ 13 การจินตภาพทักษะการแอฟโพรชู้กขึ้นกรีน (นักกอล์ฟต้องจินตนาการว่าต้องการแอฟโพรชู้กขึ้นกรีนด้วยวิธีการอย่างไร เริ่มตั้งแต่ท่าเตรียมจนกระทั่งลูกวิ่งไปตามเส้นทางบนกรีนและลูกกลิ้งลงหลุม และรับรู้ความสำเร็จความสุขที่เกิดจากภาพที่สร้างขึ้น)

● การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายทำให้รู้สึกสบายและกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจว่าตนเองทำได้ เป็นการจินตภาพเกี่ยวกับการเล่นที่ดีของตนเอง เห็นภาพคนอื่นชื่นชมในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะมีผลให้เกิดความรู้สึกว่าสามารถทำได้ เล่นได้ดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่น เพิ่มความมานะพยายามเพื่อทำในสิ่งที่ต้องการให้ได้ การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจว่าตนเองทำได้มีความเกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาแต่ละบุคคล

2. การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจในการกระตุ้นอารมณ์

การจินตภาพการเล่นของตนเองที่ดี เป็นภาพตนเองหรือทีมฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และความสำเร็จ เมื่อนักกีฬาเกิดความท้อแท้ ผู้ฝึกสอนจะหยุดเหตุการณ์นั้นโดยให้นักกีฬานึกถึงเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่เคยประสบมาแต่สามารถฝ่าฟันมาจนได้ โดยผู้ฝึกสอนหยุดกระตุ้นให้นักกีฬาได้คิดและเห็นภาพตามนั้นจะมีผลให้เพิ่มความมุ่งมั่นพยายามได้อีกครั้ง การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจในการกระตุ้นอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างให้นักกีฬาเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การมุ่งความสนใจหรือสมาธิ เป็นต้น

3. การจินตภาพถึงเหตุการณ์เฉพาะเพื่อสร้างแรงจูงใจ เป็นการจินตภาพ

ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้ดี แม้อยู่ในสถานการณ์กดดันเพื่อกระตุ้นอารมณ์ให้สู้ต่อไป ขณะเดียวกันสามารถใช้วิธีการนี้เพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ เช่น การเห็นภาพตนเองยืนถือถ้วยรางวัลหรือได้รับเหรียญรางวัลด้วยอาการดีใจ เห็นภาพการกระโดดโลดเต้นของสมาชิกในทีมและผู้ชมก็เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้กระตุ้นความต้องการความอยากเล่นหรือทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นและเกิดความสนุกสนานจนอยากทำต่อไปหรือในเหตุการณ์เดียวกันแต่เกิดความประหม่าตื่นเต้น สามารถจินตภาพเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ที่ต้องประสบและทำให้เกิดความผ่อนคลายได้

ประโยชน์ของการจินตภาพ

1. พัฒนาสมาธิ ในช่วงการทำจินตภาพนักกีฬาต้องมุ่งจุดสนใจอยู่ที่การสร้างภาพให้เกิดขึ้นในใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ต้องการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสมาธิให้เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจินตภาพเป็นการสร้างภาพที่นักกีฬาต้องการขึ้นภายในใจ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเชื่อมั่นในการแสดงทักษะกีฬาที่ต้องการให้เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง

3. ควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจินตภาพในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความกดดันหรือความเครียด นักกีฬาต้องพยายามใช้การจินตภาพเพื่อควบคุมภาพและสร้างภาพที่เกิดขึ้นในใจจนกระทั่งรับรู้ว่าเป็นคนคลาย

4. ฝึกทักษะกีฬา การจินตภาพช่วยให้เกิดภาพการฝึกซ้อมทักษะกีฬาได้แม้ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์จริง โดยใช้การสร้างภาพเพื่อแก้ไขรูปแบบหรือทักษะต่างๆ รวมถึงการสร้างภาพให้คู่แข่งขึ้นแสดงความสามารถในรูปแบบการเล่นต่างๆ และนักกีฬาทำการแก้ไขสถานการณ์การเล่นของฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ซึ่งถือเป็นการฝึกซ้อมทางใจรูปแบบหนึ่งก่อนเผชิญกับสถานการณ์จริง



5. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ ในกรณีที่นักกีฬาได้รับบาดเจ็บ ไม่สามารถฝึกซ้อมทางร่างกายได้เช่นเดิม การจินตภาพจะช่วยให้มีการฝึกซ้อมทักษะกีฬาในใจ ขณะเดียวกันยังช่วยรักษาสภาพจิตใจให้สดชื่น กระตุ้นความเชื่อมั่นและความศรัทธาในตนเองอีกด้วย โดยทุกครั้งที่เกิดกระบวนการทางความคิด สมองจะประมวลผลและส่งสัญญาณประสาทไปยังกล้ามเนื้อที่มีคำสั่งให้ใช้งาน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการใช้งานกล้ามเนื้อนั้นจริงๆ เพียงแต่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแต่มีการรับรู้ของระบบประสาท

ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการจินตภาพ

1. ธรรมชาติของทักษะกีฬา ในทักษะกีฬาที่มีความยากหรือมีความซับซ้อนมากเกินไปจะมีผลต่อความสามารถในการจินตภาพ ดังนั้นควรเริ่มต้นจากการจินตภาพในทักษะกีฬาง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เมื่อนักกีฬาเกิดความชำนาญจึงพัฒนาสู่การจินตภาพในทักษะกีฬาที่ยากขึ้น

2. ระดับความสามารถของนักกีฬา นักกีฬาแต่ละคนมีระดับความสามารถแตกต่างกัน ดังนั้นการจินตภาพควรขึ้นอยู่กับระดับความสามารถทางกีฬาของแต่ละบุคคล เช่น นักกีฬาที่เพิ่งฝึกควรเริ่มจากการจินตภาพในทักษะกีฬาที่ทำได้จริงยังไม่เน้นทักษะกีฬาที่สูงเกินความสามารถของตนเอง แต่เมื่อเกิดความชำนาญมากขึ้นจึงฝึกจินตภาพในภาพรวมทั้งหมดของทักษะกีฬานั้นๆ ต่อไป

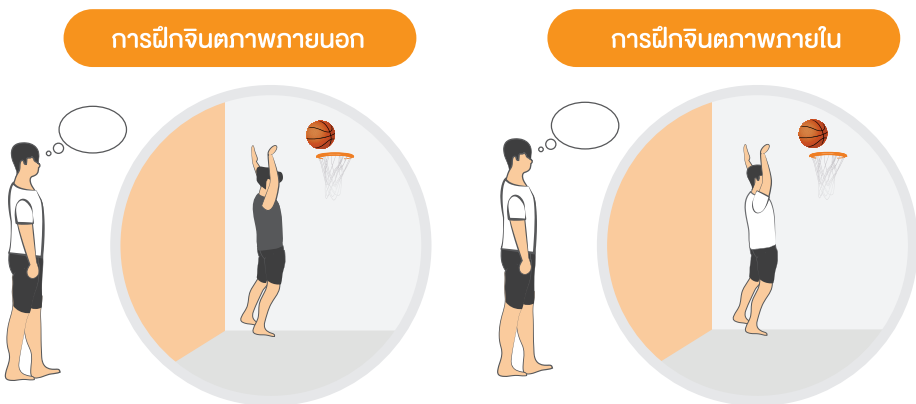
3. ความสามารถในการจินตภาพ นักกีฬาแต่ละคนมีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการสร้างภาพหรือใช้จินตนาการต่างๆ แตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการประเมินความสามารถและความเข้าใจในการจินตภาพก่อนการฝึก

4. การใช้จินตภาพควบคู่กับการฝึกทางกาย ต้องแน่ใจว่านักกีฬาสามารถผสมผสานความเข้าใจทั้งในแง่การฝึกร่างกายและการฝึกทักษะจิตใจควบคู่กันได้

วิธีการฝึกจินตภาพ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

1. การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นก่อนการแสดงทักษะจริง เช่น ผู้ฝึกสอน เพื่อน หรือผู้ที่มีความสามารถสูง **เหมาะสำหรับนักกีฬาที่เริ่มต้นฝึกทักษะกีฬา**

2. การฝึกจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของตนเอง ก่อนการแสดงทักษะจริง และในขณะเดียวกันให้ความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว **เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะกีฬาสูง**



ภาพที่ 14 การฝึกจินตภาพภายนอกและการฝึกจินตภาพภายใน

ประโยชน์ของการจินตภาพเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจจากการบาดเจ็บ



1. การจินตภาพเพื่อรักษา เยียวยา อาการบาดเจ็บ
2. การจินตภาพเพื่อจัดการกับความเจ็บปวด
3. การจินตภาพกระบวนการฟื้นฟู
4. การจินตภาพความสามารถทางการศึกษา

วิธีการที่ช่วยให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. การดูตัวแบบจากวิดีโอ ควรเป็นตัวแบบที่มีความเหมือนหรือใกล้เคียงกับตนเองมากที่สุด เช่น เพศเดียวกัน อายุและระดับความสามารถใกล้เคียงกัน เพราะการดูตัวแบบที่มีความใกล้เคียงจะช่วยให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นได้มากกว่าการดูตัวแบบที่แตกต่างกับตนเอง

2. การได้รับข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ ช่วยให้ นักกีฬา มีการเรียนรู้การควบคุมการทำงานของร่างกาย โดยผ่านอุปกรณ์การนำสัญญาณไฟฟ้า เช่น คลื่นสมอง คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ คลื่นไฟฟ้าผิวหนัง คลื่นไฟฟ้าหัวใจ อัตราการเต้นหัวใจ เป็นต้น

ตัวอย่างการใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ ด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบ็ค เพื่อช่วยให้นักกีฬารับรู้และควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น อัตราการเต้นหัวใจ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ คลื่นไฟฟ้าผิวหนัง คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ เป็นต้น



ภาพที่ 15 อุปกรณ์การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบต่างๆ

วิธีการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพ ประกอบด้วย 2 แบบฝึกหัด คือ แบบฝึกหัดที่ 1 การฝึกจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และแบบฝึกหัดที่ 2 การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

แบบฝึกหัดที่ 1 การฝึกจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา

เริ่มต้นด้วย การหลับตา หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ประมาณ 3 - 5 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง โล่งสบาย จิตใจสงบ รวบรวมสติให้มาอยู่ที่ปัจจุบัน จากนั้นค่อยๆ ปลดปล่อยจิตใจและความคิดของตนเองให้ไปสู่เวลาในอนาคต เช่น นักกีฬาออลฟ์ตีลูกตรงและลูกลอยไปในทิศทางที่ต้องการ ให้สังเกตสีหน้า เห็นรอยยิ้ม ได้ยินเสียงต่างๆ รับรู้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ขอให้ใช้เวลานี้ในการสัมผัสกับความสุข ความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นในจินตนาการนั้น ต่อมาให้สังเกตท่าทางของร่างกาย ว่ารู้สึกสบายอย่างไร จังหวะการหายใจเป็นอย่างไร ขณะนี้ให้คิดถึงความสำเร็จของเป้าหมาย และสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น คนรอบตัวแสดงท่าทีต่อเราอย่างไร รับรู้ความรู้สึกของความสำเร็จได้อย่างไร มีคำพูดใดที่เป็นการให้กำลังใจหรือเป็นแรงผลักดันเกิดขึ้นในความคิดบ้าง รู้สึกอย่างไรกับรางวัลแห่งความสำเร็จ คุ่มค่ากับสิ่งที่ทุ่มเทตลอดมาอย่างไร ให้แง่ความสนใจว่าได้เดินทางมาถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จได้อย่างไร

ก่อนลืมตา ให้รับรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่ปรากฏในจินตนาการ รวมถึงการรับรู้ของร่างกายที่ตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร

ตัวอย่างเฉพาะทักษะกีฬา: นักกอล์ฟอาชีพเหล็ก 9 เพื่อตีลูกระยะ 150 หลา เริ่มต้นด้วยภาพตัวเองทำพริ้วوترูที่อย่างสมบูรณ์ (เห็นลูกกอล์ฟวางด้านหน้า เห็นการเดินทางของหน้าไม้จนกระทบกระทบลูก ได้ยินเสียงหน้าไม้กระทบลูก เห็นลูกลอยในอากาศจนกระทั่งตกกลางแฟร์เวย์) จากนั้นเห็นตัวเองเข้ายืนในท่าเตรียมพร้อมสำหรับตีลูกจริง รับรู้สัมผัสของฝ่ามือกับด้ามกิริพว่า เป็นน้ำหนักที่พอดี รับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในการแบ็คสวิงและดาวน์สวิง จนจบพอร์โทรทรู เห็นลูกตกกลางแฟร์เวย์อย่างสวยงาม รับรู้ความสำเร็จของการตีพริ้วوترูที่อย่างพึงพอใจ

แบบฝึกหัดที่ 2 การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

เริ่มต้นด้วย การหลับตา หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายหายใจออกช้าๆ ประมาณ 3 - 5 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งโล่ง สบาย จิตใจสงบ รวบรวมสติให้มาอยู่ที่ปัจจุบัน จากนั้นค่อยๆ ปลดปล่อยจิตใจและความคิดของตนเองไปสู่สถานที่แห่งความสุขและผ่อนคลาย เช่น ชายทะเล ด้วยการเห็นภาพตนเองกำลังเดินอย่างช้าๆ บนหาดทรายสีขาว เบื้องหน้ามีแสงแดดอ่อนๆ มีเรือลำเล็กๆ ลอยอยู่กลางทะเลไกลๆ แท้ทั้งสองข้างก้าวเดินไปเรื่อยๆ สัมผัสกับเม็ดทรายที่นุ่มละเอียด มีคลื่นลมทะเลพัดผ่านมาสัมผัสผิวกาย ได้กลิ่นความเค็มของน้ำทะเล ได้ยินเสียงคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เป็นต้น

เมื่อสิ้นสุดการฝึก สูดลมหายใจเข้า - ออก ซ้ำๆ ลีทๆ 5 ครั้ง มีความรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวพร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ จากนั้นให้นักกีฬาประเมินตนเองเกี่ยวกับระดับความรู้สึกของการผ่อนคลาย โดยเขียนบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในจินตนาการนั้นอย่างละเอียด เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจต่อไป

การจินตภาพเปรียบเสมือนการสั่งจิตใต้สำนึก ด้วยวิธีการปรับคลื่นสมองให้ต่ำด้วยการทำให้ร่างกายผ่อนคลายเพื่อเข้าสู่วังค์อาการคล้ายกับครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วดึงข้อมูลลบบอก (ถ้ามี) ตามด้วยการใส่ข้อมูลบวกเข้าไปแทน ในช่วงที่ล้างข้อมูลลบแล้วใส่ข้อมูลด้านบวกเข้าไปแทนนั้นอาจใช้คำพูดร่วมกับจินตนาการและความรู้สึกในการสร้างเป้าหมายที่ต้องการ ควรมีการฝึกจินตภาพช่วงก่อนนอนทั้งนี้ต้องผ่านขั้นตอนการฝึกควบคุมการหายใจมาอย่างดีแล้ว

ตารางที่ 4 การบันทึกผลการฝึกจินตภาพ

วันที่	ระดับความรู้สึกของการจินตภาพ										หมายเหตุ	
	←—————→											
	น้อยที่สุด									มากที่สุด		
1	✓											ภาพเลื่อนกลางมาก ไม่ชัดเจน
2		✓										เริ่มเห็นภาพชัดเจน แต่ไม่ได้ยินเสียง
3			✓									ภาพและเสียงชัดเจน แต่ไม่รู้สึกรถึงการเคลื่อนไหว
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

* ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และระดับคะแนน 10 หมายถึง มากที่สุด

A woman with her hair tied back, wearing a black athletic top and shorts, is in a starting crouch on a track. She is looking forward with a focused expression. The background shows a clear sky with some clouds and trees in the distance. The overall tone is warm and motivational.

การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก
(Positive self-talk and self-thought)

นักกีฬาทุกคนคงมีประสบการณ์ที่แสดงความสามารถในการเล่นไม่บ่อยครั้งที่ บางครั้งแม้ว่าสถานการณ์จะคล้ายคลึงกัน แต่การแสดงความสามารถกลับแตกต่างกัน ความแตกต่างระหว่างการเล่นที่ดีที่สุดและแย่ที่สุดอาจไม่ได้มีสาเหตุมาจากความแตกต่างทางทักษะกีฬาหรือสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลเนื่องจากความแตกต่างของการพูดกับตนเองหรือการคิดกับตนเองของนักกีฬาด้วย เพราะการพูดกับตนเองหรือการคิดกับตนเองเป็นการสั่งจิตใจตนเอง ซึ่งค่อนข้างชัดเจนว่าเมื่อเราคิดหรือพูดกับตนเองเช่นใดเรามักจะแสดงพฤติกรรมออกมาเช่นนั้น

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความคิดนำความรู้สึกและนำการแสดงความสามารถ ในทางจิตวิทยาการกีฬาเราจึงคำนึงถึงหลักของ A-B-C อยู่เสมอ โดย

A มาจากคำว่า Affect หมายถึง ความรู้สึก

B มาจากคำว่า Behavior หมายถึง พฤติกรรม

C มาจากคำว่า Cognitive หมายถึง ความคิด

ซึ่งทั้ง 3 ส่วนนี้จะทำงานประสานกันจนแสดงผลออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล (Cox, 2012)

ความคิดมีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการแข่งขัน ดังนั้น ควรควบคุมความคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการและตัดสิ่งรบกวนออกไป



ความคิด



ความรู้สึก



การแสดงความสามารถ

การพูดกับตัวเอง (Self - talk) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน นักกีฬาควรรู้จักการสร้างประโยค พูดกับตนเอง ต้องแยกแยะได้ว่าประโยคใดก่อให้เกิดการกระตุ้นพร้อม แข่งขันหรือก่อให้เกิดความวิตกกังวล และถ้าเป็นประโยคที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวลควรเปลี่ยนประโยคใหม่ให้ได้ผลในทางที่ดี เช่น นักกีฬาเกิดอาการ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มีมือสั่น รู้สึกสับสน ลังเลใจ นักกีฬาจะพูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกกลัวในการแข่งขันครั้งนี้ ฉันกำลังจะเล่นไม่ดี” การพูดกับตัวเองเช่นนี้ อาจส่งผลกับความสามารถของตนเองที่จะแสดงออกมาไม่ดี ตรงกันข้าม ถ้านักกีฬาที่แม้จะเกิดอาการเช่นนี้แต่พูดกับตนเองว่า “ร่างกายของฉัน บอกว่าฉันพร้อมและกระตือรือร้นพอที่จะแข่งขัน ฉันได้เตรียมร่างกาย และจิตใจมาอย่างดี” หากทำเช่นนี้ได้ นักกีฬาจะเห็นความแตกต่างของ การเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาต้องรู้จักเปลี่ยนประโยคที่พูด กับตนเองทางลบให้เป็นทางบวก

นักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันมักจะพูดเชิงตำหนิตัวเอง อยู่บ่อยๆ ว่าเป็นคนเล่นไม่ดี เสรีฟไม่ดี พัดตีไม่ดี ออกตัวไม่ดี พูดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อบอกให้คนอื่นฟังหรือเมื่อทำทักษะไม่ได้ตามต้องการจะพูดตำหนิตัวเอง ว่าโง่หรือกล่าวคำตำหนิตัวเองอยู่เสมอๆ เป็นการยากที่จะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ เพราะตัวเองยังไม่ชินชมหรือคิดว่าตัวเองมีอะไรดี บางคนจะพูดกับตนเองว่า “ฉันไม่เคยทำได้ดีในสนามนี้เลย” แสดงว่า นักกีฬาคณะนี้เตรียมตัวแพ้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มแข่งขัน สิ่งที่ต้องทำคือ เปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองให้เป็นอย่างอื่น เช่น “ฉันสามารถทำได้ดีทุกสนาม ฉันสนุกกับการเอาชนะสภาพสนามแบบนี้ และสนุกกับการทำผลงานให้ดีขึ้น สิ่งที่ต้องทำในครั้งนี่คือ พยายามทำแต้มทีละรี้อต ฉันต้องมีสมาธิ กับสิ่งที่กำลังทำ ฉันเล่นไปตามแผน” และพูดกับตนเองต่อไปว่า “ฉันฝึกซ้อมมาอย่างดี ฉันทำได้ตลอด แล้ววันนี้ต้องทำได้เช่นกัน”



จากงานวิจัยที่นักการฝึกกับพูดกับตนเองไปใช้กับการฝึกกีฬา ในนักกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน พบว่าหลังจากที่นักกีฬาฝึกพูดกับตนเอง ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นและมีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูก โฟร์แฮนด์ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก (Hatzigeorgiadis et al, 2008)



ภาพที่ 16 ความคิดและคำพูดลบที่นักกีฬา มักใช้กันบ่อยๆ

การสร้างประโยคพูดกับตนเอง มีหลักการดังต่อไปนี้

1. สร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก ที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกที่ดีและนำไปสู่การเล่นที่ดี
2. ประโยคที่พูดกับตนเองต้องสัมพันธ์กับเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างเฉพาะเจาะจง มีความเป็นไปได้ ท้าทายและบรรลุผลสำเร็จได้ นักกีฬาสามารถวางแผนการเล่นไว้ล่วงหน้าและใช้เป็นแนวทางในการสร้างประโยคพูดกับตนเอง เช่น “ฉันชนะคนนี้ได้ สิ่งที่ต้องทำคือพยายามทำแต้มทีละช็อต”
3. ประโยคที่พูดกับตนเองต้องสัมพันธ์กับความตั้งใจของนักกีฬาในขณะนั้น เช่น พูดกับตนเองว่า “ฉันต้องมีสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำ ถ้าทำได้ฉันคือผู้ควบคุมการเล่นและความสามารถของฉัน”
4. ไม่พูดถึงสิ่งที่ไม่ต้องการ เช่น ในนักกีฬาบอลล์ ถ้ามีโอบี มีน้ำ มีบั้งเกอร์ ต้องไม่พูดในสิ่งที่เป็นอุปสรรคนั้น เช่น “ฉันต้องระวังไม่ให้ออกโอบี” “บ่อทราย กว้างมาก ฉันต้องตีไปอีกทางหนึ่งเพื่อหลบทราย” แต่สิ่งที่ควรพูดกับตนเองได้แก่ “ฉันตีตกในแฟร์เวย์” “ฉันตีออนกรีน”



ภาพที่ 17 ความคิดและคำพูดบวกที่ควรนำมาใช้กับนักกีฬา

วิธีการฝึกพูดกับตนเอง

การฝึกพูดกับตนเอง ประกอบด้วย แบบฝึกหัดที่ 1 ค้นหาประโยคพูดกับตนเองทางบวกและลบ และแบบฝึกหัดที่ 2 เปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบและสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก

แบบฝึกหัดที่ 1 ค้นหาประโยคพูดกับตนเองทางบวกและลบ

ให้นึกย้อนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมามาว่าในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งก่อนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน นึกถึงนาพูดกับตนเองทางบวกและทางลบไว้อย่างไรบ้าง

ก่อนการฝึกซ้อม ฉันพูดอะไรกับตนเองบ้าง

คำพูดทางบวก:

คำพูดทางลบ:

ก่อนการแข่งขัน ฉันพูดอะไรกับตนเองบ้าง

คำพูดทางบวก:

คำพูดทางลบ:

หลังการแข่งขัน ฉันพูดอะไรกับตนเองบ้าง

คำพูดทางบวก:

คำพูดทางลบ:

แบบฝึกหัดที่ 2 เปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบ และสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก

ให้นึกย้อนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมว่าพูดกับตนเองทางลบไว้อย่างไรบ้าง จากนั้นเปลี่ยนคำพูดลบให้เป็นบวกหรืออย่างน้อยให้เป็นกลางๆ โดยเขียนคำพูดลบไว้ด้านซ้าย และเปลี่ยนเป็นคำพูดบวกที่ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ด้านขวา เช่น

ตารางที่ 5 การเปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบ และสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก

	
คำพูดลบ	คำพูดบวก
<ul style="list-style-type: none">ฉันเซิร์ฟแย่มากที่สุดในโลกฉันพัดตไม้ดีบนกรีนที่จรรยาเขาเล่นดีมาก ฉันไม่ชอบการเล่นแบบนี้	<ul style="list-style-type: none">ทุกคนเคยเซิร์ฟพลาด ฉันเซิร์ฟได้แต่มาตั้งหลายลูกแล้วทุกคนต้องพัดตในสภาพกรีนเดียวกัน ฉันเป็นนักพัดตที่ดีตีเหมือนกันเราจะได้มีเวลาเตรียมพร้อมมากขึ้น
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	

การคิดกับตนเอง (Self-thought)

การคิดกับตนเองมีส่วนคล้ายกับการพูดกับตนเอง แต่เพียงไม่ออกเสียง ทำให้คนอื่นไม่รู้ว่าคิดอะไรเป็นเหมือนกับ การแนะนำปรึกษาหารือกับตนเองหรือสะกดจิตตนเอง การคิดกับตนเองของนักกีฬาจะนำไปสู่ การควบคุมพฤติกรรมและความสามารถของนักกีฬา เช่น ถ้านักกีฬาคิดกับตนเองว่าสามารถทำได้ ก็มักจะทำได้เสมอ แต่ถ้าคิดว่าไม่สามารถทำได้ก็มักจะทำไม่ได้ เช่นเดียวกัน การควบคุมความคิดทางลบ อาจทำได้ 2 วิธี คือ

- 1) การหยุดความคิด
- 2) การเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี

1. การหยุดความคิด (Thought stopping)

หลักของการหยุดความคิด คือ การหยุดความคิดที่ไม่ดี แล้วหาสิ่งอื่นมากระตุ้น มาขัดขวางหรือหยุดความคิดนั้น หรือที่เรียกกันว่า “ทริกเกอร์” นักกีฬาควรเลือกทริกเกอร์ที่เหมาะสมกับตนเองและใช้ทริกเกอร์นั้นอย่างสม่ำเสมอ ควรฝึกหยุดความคิดในช่วงการฝึกซ้อมมากกว่าช่วงแข่งขัน และใช้การจินตภาพร่วมในการฝึกหยุดความคิดจะได้ผลดีมากขึ้น การหยุดความคิดต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ ดังนั้นนักกีฬาต้องตระหนักให้ได้ว่าความคิดนั้นไม่สร้างสรรค์ นักกีฬาต้องพยายามฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งความคิดลบและความรู้สึกวิตกกังวลได้ถูกกำจัดโดยสิ้นเชิง

1. พูดว่า “หยุด” ดังๆ และทำอย่างอื่นทดแทน เช่น “การใช้มือตบหน้าขาเบาๆ”

2. เปลี่ยนจากคิดลบเป็นคิดบวก เช่น

เดิม: วันนี้คงทำไม่ได้เหมือนซ้อมแน่เลย

เปลี่ยน: ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันทำได้แน่นอน

3. เฝ้าหูหนวกกับความคิด สำหรับผู้ไม่ชอบหาสาเหตุมากลบเกลื่อน ให้ใช้วิธีการเฝ้าหูหนวกกับความคิด โดยให้คงความคิดนั้นต่อไป แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อจัดการกับความคิดเหล่านั้น

สำหรับการฝึกหยุดความคิดมีขั้นตอนดังนี้

3.1 เลือกความคิดลบที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

3.2 กลับตาแล้วสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังอยู่ในสถานการณ์
ที่ทำให้เกิดความคิดลบ

3.3 เลือกทริกเกอร์ เช่น พูดคำว่า “หยุด” เพื่อนำมาหยุดความคิดนั้น

3.4 ทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง



2. การเปลี่ยนความคิดบวก

การเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นความคิดบวก นักกีฬาต้องดำเนินการ
อย่างเป็นขั้นตอนดังนี้

- 2.1 จดรวบรวมความคิดลบที่ต้องการจะเปลี่ยนให้เป็นความคิดบวก
- 2.2 ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องที่จะเกิดเกี่ยวกับการคิดลบ
แล้วเตรียมเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น
- 2.3 ค้นหาสาเหตุว่าเพราะอะไรจึงเกิดความคิดลบขึ้น
- 2.4 หลังจากนั้นวางแผนเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นความคิดบวก
- 2.5 ทำตารางเปรียบเทียบการคิดกับตนเอง ด้านซ้ายเป็นความคิดลบ
ส่วนด้านขวาเป็นความคิดบวก
- 2.6 วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างความคิดลบและความคิดบวก
จากนั้นเริ่มคิดและพูดกับตนเองตามความคิดบวกที่สร้างขึ้นใหม่



กำจัดความคิดลบ และรักษาความคิดบวก



วิธีการฝึกหยุดความคิด

การฝึกหยุดความคิด ประกอบด้วย 3 แบบฝึกหัด คือ แบบฝึกหัดที่ 1 การหยุดความคิด และแบบฝึกหัดที่ 2 การเปลี่ยนความคิด และแบบฝึกหัดที่ 3 การยืนยันการเปลี่ยนความคิด

แบบฝึกหัดที่ 1 การหยุดความคิด

1. เขียนความคิดลบและต้องการกำจัด และเลือกทริกเกอร์ที่จะหยุดความคิดนั้น เช่น พูดคำว่า “หยุด” หรือ “มือจับหมวกในนักกอล์ฟ” หรือ “จัดเอ็นสำหรับนักเทนนิส” หรือ “ตบหน้าขาตัวเองเบาๆ ในหลายๆ ชนิดกีฬา”
2. มีความตั้งใจต่อความคิดบวกแล้วใช้ทริกเกอร์ที่เลือกไว้
3. กลับตาแล้วสร้างภาพในใจว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคิดลบ แล้วนำทริกเกอร์ที่เลือกไว้มาใช้เพื่อหยุดความคิดลบนั้น โดยทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จนกว่าความคิดลบจะหมดไป

แบบฝึกหัดที่ 2 การเปลี่ยนความคิด

1. เขียนความคิดลบที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
2. นึกถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องที่เกิดขึ้นจากความคิดลบเหล่านั้นว่าจะมีวิธีการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
3. ค้นหาสาเหตุว่าเพราะอะไรจึงเกิดความคิดลบนั้น และให้เหตุผลกับตนเอง

หลังจากนั้นวางแผนเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นความคิดบวก โดยเขียนความคิดทั้งลบและบวก ลงในตารางเปรียบเทียบรูปแบบการคิดกับตนเอง เช่น

ตารางที่ 6 การเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นความคิดบวก

ความคิดลบ



- ฉันไม่สามารถ...
- ฉันเล่นไม่ได้ เพราะ...
- นี่คือความผิดที่โง่งง...
- ลมแรงมาก ฉันตีไม้ตีแม่
- ฉันรู้สึกกังวลใจและตื่นเต้น
- ฉันยังเล่นยังไม่เก่ง

-
-
-
-

ความคิดบวก



- ฉันสามารถทำได้ เพราะฉันเคยทำได้มาแล้วหลายครั้ง
- ฉันเตรียมทุกสิ่งมาอย่างดี ฉันซ้อมมาอย่างหนัก
- ครูว่าฉันต้องเอาชนะมันให้ได้
- ลมช่วยทำให้สถานการณ์ท้าทายขึ้น
- ครั้งที่แล้วฉันรู้สึกอย่างนี้ แต่ทำได้ดีมาก
- ฉันต้องตั้งเป้าหมาย และฝึกซ้อมให้มากกว่านี้

-
-
-
-

แบบฝึกหัดที่ 3 การยืนยันการเปลี่ยนความคิด

ให้ตั้งเป้าหมายเพื่อยืนยันความคิดที่ต้องการเปลี่ยนแปลงภายในระยะเวลาที่กำหนด

+ เป้าหมายระยะสั้น ภายใน 1 สัปดาห์

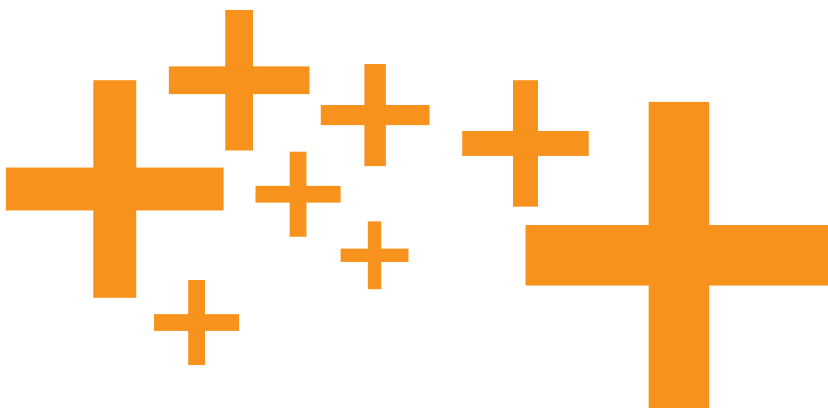
ฉันยืนยันความคิดบวก:

+ เป้าหมายระยะกลาง ภายใน 1 เดือน

ฉันยืนยันความคิดบวก:

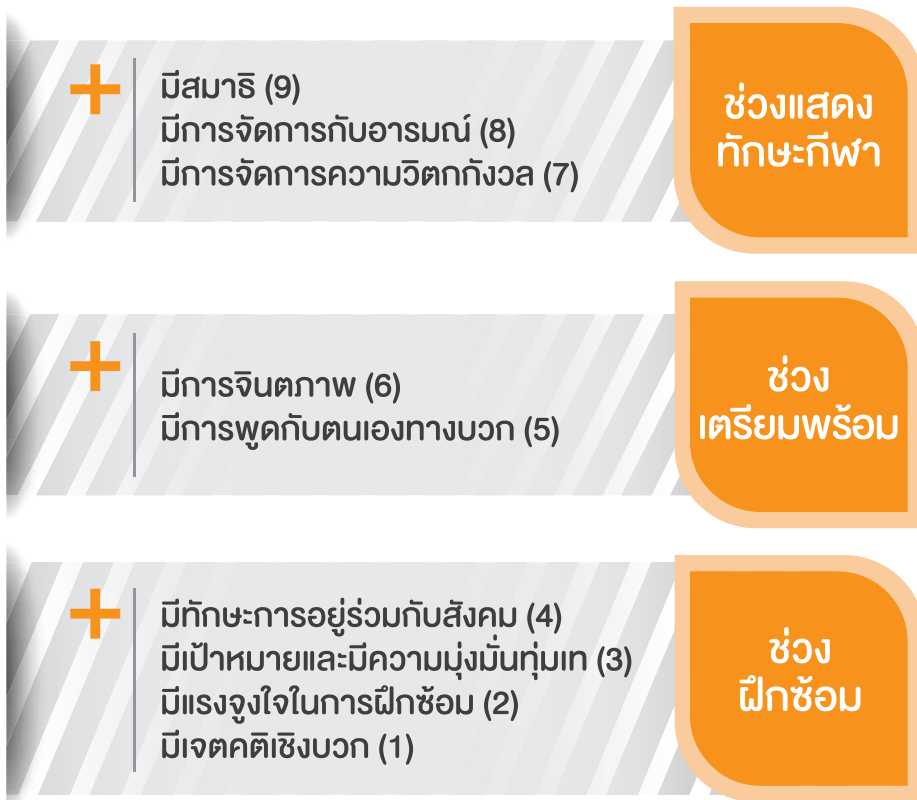
+ เป้าหมายระยะสั้น ภายใน 3 เดือน

ฉันยืนยันความคิดบวก:



จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นวิธีการฝึกทักษะจิตใจตามวัตถุประสงค์ของการฝึกแต่ละวิธีการ ซึ่งนักกีฬาควรเรียนรู้และทำความเข้าใจตลอดจนฝึกปฏิบัติจนสามารถทำได้อย่างเป็นอัตโนมัติ เพื่อเป้าหมายแห่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและการมีชีวิตรอย่างมีความสุข

โดยสรุปการฝึกทักษะจิตใจทั้งในช่วงฝึกซ้อม ช่วงเตรียมพร้อม และช่วงแสดงทักษะกีฬา เพื่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (ดังภาพที่ 18)



ภาพที่ 18 พีระมิด 9 ชั้น สำหรับการฝึกทักษะจิตใจเพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

พิธีมิตการฝึกทักษะจิตใจเพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน เป็นการแสดงถึง การนำวิธีการฝึกทักษะจิตใจไปใช้ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

1. **ช่วงฝึกซ้อม** เป็นช่วงที่นักกีฬาต้องมีความอดทนและมุ่งมั่น ต่อเป้าหมายที่ตนเองกำหนด ด้วยการตั้งใจฝึกซ้อมตามโปรแกรม การฝึกกีฬาระยะเดียวกันต้องมีความสุขกับการใช้ชีวิตการเป็นนักกีฬา ซึ่งในช่วงการฝึกซ้อมถือเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานอาจเป็นเดือนหรือเป็นปี ดังนั้น ในช่วงการฝึกซ้อมจึงต้องเริ่มต้นด้วยการสร้างความตระหนักถึง การมีเจตคติเชิงบวกต่อกีฬาของตนเอง เพื่อให้มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อม อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยต้องมีการกระตุ้น ให้นักกีฬามีความรู้สึกที่ดีตลอดเวลาการฝึกซ้อมทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่มีความสนุก ท้าทายความสามารถ และนักกีฬารู้สึกว่าตนเองสามารถทำได้ รวมถึงการจัดบรรยากาศ ภายในทีมให้เกิดความรัก ความสามัคคี มีความไว้วางใจกัน ด้วยการพัฒนา ทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม

2. ช่วงเตรียมพร้อมสำหรับการแสดงทักษะกีฬา บางชนิดกีฬาเรียกว่า “รูทีน” (Routine) เป็นการทําลองต่างๆ เป็นประจำ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย ขณะเดียวกันเป็นการเตรียมพร้อมจิตใจ เช่น ก่อนการเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส นักเทนนิสจะยืนในท่าเตรียมพร้อม เคาะบอลกับพื้นสนาม 3 ครั้ง และโยนบอลในอากาศ 1 ครั้ง จากนั้นจึงเสิร์ฟลูกเทนนิสออกไป หรือก่อนที่นักกีฬากอล์ฟจะตีลูกจริงจะเล็งเป้าหมาย ตามด้วยการสวิงลม 2 ครั้ง จากนั้นเข้ายืนบริเวณหลังลูกในท่าเตรียมพร้อม มองเป้าหมาย มองลูกกอล์ฟ และตีลูกออกไป จะเห็นได้ว่าในช่วงเตรียมพร้อมการแสดงทักษะกีฬานั้น เป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่มีความสำคัญมากเพราะจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถแสดงทักษะกีฬานั้นๆ ได้อย่างไร

3. ช่วงแสดงทักษะกีฬา เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นการแสดงความสามารถของนักกีฬาที่ได้ผ่านความพยายาม ความมุ่งมั่น และความอดทนในการฝึกซ้อมมาเป็นระยะเวลายาวนาน แต่อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาของการแสดงทักษะนั้นมักมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นนักกีฬาซึ่งอาจมีผลให้นักกีฬาเสียสมาธิ เกิดความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบกับ ช่วงการแสดงทักษะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจมาดีพอจึงประสบปัญหาในการจัดการกับความวิตกกังวล และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะเวลานั้น จึงทำให้ไม่สามารถรวบรวมสมาธิ เพื่อการแสดงความสามารถทางทักษะกีฬาได้ทันเวลา

ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะจิตใจ โดยอาจนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกร่างกายด้วยการสอดแทรกแบบฝึกจิตใจในช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หรือช่วงคลายอุ่น (Cool down) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละชนิดกีฬา ในการฝึกช่วงแรกควรเลือกแบบฝึกจิตใจที่มีความง่าย สะดวก ไม่ยุ่งยากและซับซ้อนเกินไป จากนั้นค่อยๆ เพิ่มความยากและความซับซ้อนขึ้นเป็นระยะๆ หากนักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึก ควรเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้เลือกแบบฝึกอื่นๆ ก่อน หรือหากนักกีฬาไม่พร้อมที่จะฝึกจิตใจ ควรหยุดพักและค่อยเริ่มฝึกใหม่อีกครั้งในคราวต่อไป

นอกจากนั้นผู้ฝึกสอนควรเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ด้วยการเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจไม่สบายใจหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยต้องเป็นผู้รับฟังปัญหาด้วยความอดทนและมีส่วนร่วมในการหาวิธีการแก้ไขปัญหของนักกีฬา โดยตระหนักเสมอว่าการตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งนั้นต้องมาจากแนวคิดและการตัดสินใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความคิดใหม่ๆ และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหานั้นๆ ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหานั้นๆ และจะสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในที่สุด

การแสวงหาองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬา และวิธีการฝึกทักษะจิตใจที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็นต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักกีฬาทุกระดับ

การฝึกทักษะจิตใจที่นำมาใช้ในแต่ละชนิดกีฬา

ตัวอย่างการฝึกทักษะจิตใจที่นำมาใช้ในแต่ละชนิดกีฬา

ชนิดกีฬา

ทักษะจิตใจ / วิธีการฝึกจิตใจ

ฟุตบอล	การควบคุมสิ่งกระตุ้น การมุ่งจุดสนใจ การควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ด้วยวิธีการจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย
บาสเกตบอล	การจินตภาพ การมุ่งจุดสนใจ การพูดกับตนเอง
เบสบอล	ความเชื่อมั่นในตนเอง การจินตภาพ การมุ่งจุดสนใจ การพูดกับตนเอง การควบคุมการหายใจ
รักบี้ฟุตบอล	การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การมุ่งจุดสนใจ การพูดกับตนเอง การตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาปะทะ
แฮนด์บอล	การสร้างแรงจูงใจ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด ความสามัคคีภายในทีม
กอล์ฟ	การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองทางบวก การผ่อนคลาย การจินตภาพ การทำกิจวัตร การจัดทำท่าง
เทนนิส	ความสนุก การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การควบคุมสิ่งกระตุ้น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมุ่งจุดสนใจ การสร้างแรงจูงใจ
ตะกร้อ	การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ การฝึกจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
มวยปล้ำ	การจินตภาพ การพูดกับตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
กรีฑา	ความเชื่อมั่นในตนเอง การมุ่งจุดสนใจ การจินตภาพ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด
ยิมนาสติก	การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด ความเชื่อมั่นในตนเอง การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย การจินตภาพ
ยิงธนู	การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด การมุ่งจุดสนใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจินตภาพ
ขี่ม้า	การมุ่งจุดสนใจ การสร้างแรงจูงใจ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด
เพาะกาย	การจินตภาพ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด การตั้งเป้าหมาย การมุ่งจุดสนใจ
วินเซิร์ฟ	การตั้งเป้าหมาย การมุ่งจุดสนใจ การผ่อนคลาย การจินตภาพ ความสามัคคีภายในทีม
พายเรือ	การผ่อนคลาย การพูดกับตนเอง การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด การสื่อสาร
แข่งรถ	การมุ่งจุดสนใจ การควบคุมตนเอง การสื่อสาร ความเชื่อมั่นในตนเอง
กีฬาต่อสู้ (การต่อสู้ ศิษย์ของ ยูโด เทควันโด ยูโด)	การสร้างแรงจูงใจ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง
กีฬาคนพิการ	การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลาย การมุ่งจุดสนใจ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด การจินตภาพ

(ภาณุวัฒน์, 2553; Dosil, 2006; Lee, 1999; Sadeghi, 2010)

จากตัวอย่างกีฬาต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่าแต่ละกีฬามีการฝึกทักษะจิตใจแตกต่างกันออกไปบ้าง ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะเฉพาะของกีฬา ในกีฬาที่มอาจมีความจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการสร้างความสามัคคีภายในทีม และการสื่อสารที่ดีทั้งกับตนเองและผู้อื่น แต่ทั้งนี้ก็จะเห็นได้ว่าในภาพรวมแล้วไม่ว่าจะเป็นกีฬาใดต่างให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะจิตใจที่เป็นวิธีการพื้นฐาน เช่น การควบคุมการหายใจ การผ่อนคลาย การพูดกับตนเอง การจินตภาพ การจัดการความวิตกกังวลและความเครียด ดังนั้นผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาควรนำแนวทางการฝึกทักษะจิตใจไปฝึกปฏิบัติจนสามารถนำไปใช้ได้ อย่างอัตโนมัติเพื่อผลเลิศทางการกีฬาต่อไป

การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ

การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้คือ



การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจ

ระบุว่าคุณคือบุคคลเป้าหมาย

ช่วงที่
1

เมื่อทราบว่าใครคือบุคคลเป้าหมายแล้ว ดำเนินการติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับกระบวนการฝึกทักษะจิตใจ เช่น บุคคลเป้าหมายคือนักกีฬา ต้องติดต่อประสานงานกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อหารือถึงแนวทางการฝึกทักษะจิตใจอย่างต่อเนื่อง

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรก

ช่วงที่
2

เป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก ควรเริ่มต้นด้วยสัมพันธภาพอันดีต่อกันและทำข้อตกลงร่วมกับระหว่างผู้ฝึกสอน นักกีฬา และนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อแสดงถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกทักษะจิตใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น กำหนดตารางการฝึกทักษะจิตใจไว้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬาดึงดูดหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬานั้นๆ

(ในกรณีมีนักจิตวิทยาการกีฬา)

ช่วงที่
3

นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความรู้เบื้องต้นในศาสตร์ต่างๆ ของกีฬานั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นโภชนาการ สรีรวิทยา ชีวกลศาสตร์ การบาดเจ็บ เพื่อลดช่องว่างระหว่างนักกีฬากับนักจิตวิทยาการกีฬา

การประเมินความต้องการของบุคคลเป้าหมาย

ช่วงที่
4

การประเมินความต้องการของบุคคลโดยใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประเมินจากความรู้สึก โดยใช้มาตรวัดต่างๆ การสังเกตพฤติกรรมในช่วงฝึกซ้อม และแข่งขัน และการใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อประเมินบุคลิกภาพ ความวิตกกังวล ความเครียด สภาพสภาพทางอารมณ์ เป็นต้น

การเลือกแบบฝึกจิตใจที่เหมาะสมกับบุคคล

ช่วงที่
5

เมื่อทราบปัญหาและความต้องการของบุคคลเป้าหมายแล้ว วางแผนโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดว่าจะฝึกอะไร เริ่มฝึกเมื่อไหร่ มีกระบวนการฝึกในแต่ละขั้นตอนอย่างไร

ลงมือฝึกจิตใจและเชื่อมโยงสู่สถานการณ์แข่งขัน

ช่วงที่
6

ส่วนที่ 1 เรียนรู้และทำความเข้าใจในแต่ละแบบฝึกจิตใจให้ถูกต้องก่อนการฝึก ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลาย การพูดและการคิดค้นตนเองทางบวก การจินตภาพ และการรวบรวมสมาธิด้วยการควบคุมการหายใจ

ส่วนที่ 2 การนำแบบฝึกจิตใจไปประยุกต์ใช้ร่วมกับทักษะกีฬา ทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ประเมินผลหลังได้รับการฝึกทักษะจิตใจ

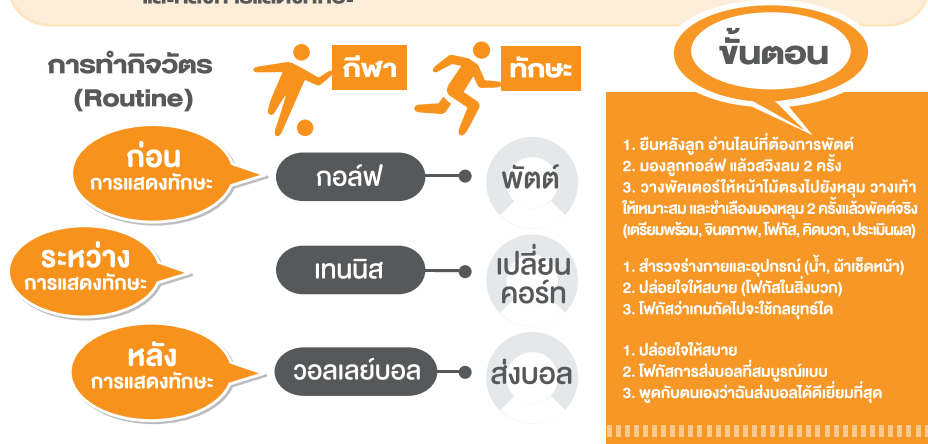
ช่วงที่
7

กำหนดการประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ

(Weinberg and Williams, 2010)

การประยุกต์แบบฝึกจิตใจร่วมกับการทำกิจวัตร (Routine)

ในทักษะกีฬาต่างๆ ตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแสดงทักษะ ระหว่างการแสดงทักษะ และหลังการแสดงทักษะ



(Weinberg and Williams, 2010)

หากผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬานำแบบฝึกจิตใจไปฝึกปฏิบัติแล้ว และต้องการประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการฝึกว่าบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละวิธีการหรือไม่อย่างไร สามารถใช้แบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา จำนวน 48 ข้อ ประกอบด้วย

- การตั้งเป้าหมาย (ข้อ 1 -8)
- การควบคุมการหายใจ (ข้อ 9 -16)
- การรวบรวมสมาธิ (ข้อ 17 -24)
- การจินตภาพ (ข้อ 25 -32)
- การพูดและการคิดกับตนเอง (ข้อ 33 -40)
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ข้อ 41 - 48)

โดยให้นักกีฬาประเมินตนเองเฉพาะหัวข้อที่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจเท่านั้น ทั้งนี้สามารถนำไปใช้ประเมินผลการฝึกได้บ่อยครั้งตามต้องการ เพื่อนำมาปรับปรุงข้อบกพร่องในการฝึกให้ดียิ่งขึ้น ขณะเดียวกันยังเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจในขั้นสูงต่อไป

แบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

พิชญ์, สุพัชรินทร์ และจักรพงษ์ (2554)

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
การตั้งเป้าหมาย (ข้อ 1 -8)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

การควบคุมการหายใจ (ข้อ 9 -16)					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

คำถาม

ระดับความคิดเห็น

มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) น้อยที่สุด (1)

คำถาม		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
การรวบรวมสมาธิ (ข้อ 17 -24)						
17	ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการรวบรวมสมาธิตามที่ได้รับคำอธิบายจากผู้ฝึก					
18	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมจิตใจให้สงบนิ่ง					
19	ข้าพเจ้าสามารถตัดสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้					
20	ข้าพเจ้าสามารถตัดสิ่งรบกวนจากความคิดภายในตนเองได้					
21	ข้าพเจ้าสามารถรักษาสมาธิไว้ได้ แม้มีสิ่งรบกวนในขณะฝึกรวบรวมสมาธิ					
22	แม้ในขณะฝึกจะมีสิ่งรบกวนเข้ามาทำให้เสียสมาธิ แต่ข้าพเจ้าสามารถเริ่มต้นการรวบรวมสมาธิขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว					
23	ข้าพเจ้าสามารถตั้งสมาธิกลับคืนมาด้วยความคิด คำพูด หรือท่าทางที่ข้าพเจ้ากำหนดขึ้นเองได้					
24	ข้าพเจ้าสามารถรวบรวมสมาธิได้ง่ายและเร็วขึ้นเมื่ออยู่ในสถานที่สงบเงียบ					

การจินตภาพ (ข้อ 25 -32)						
25	ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการจินตภาพตามที่ได้รับคำอธิบายจากผู้ฝึก					
26	ข้าพเจ้าสามารถสร้างภาพในใจได้อย่างชัดเจน เหมือนจริง และมีชีวิตชีว					
27	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมภาพที่สร้างขึ้นในใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
28	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงเสียงของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
29	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงกลิ่นของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
30	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงรสสัมผัสของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
31	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงกลิ่นหอมของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
32	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงรสชาติของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					

คำถาม		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
การพูดและการคิดกับตนเอง (ข้อ 33 -40)						
33	ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการพูดและคิดกับตนเองตามที่ได้รับการอธิบายจากผู้ฝึก					
34	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้ว่าความคิดใดเป็นความคิดที่เป็นบวกหรือลบ					
35	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบให้เป็นความคิดที่เป็นบวกได้					
36	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นบวก เมื่อมีเหตุผลที่อธิบายชัดเจน					
37	ข้าพเจ้าสามารถสร้างสรรคคำพูดที่ทำให้ผ่อนคลายได้					
38	ข้าพเจ้าสามารถสร้างสรรคคำพูดที่เป็นสิ่งชี้แนะ-กักขัง-กัฟางของข้าพเจ้าได้					
39	ข้าพเจ้ากล่าวพ้อทึ่ง-พูดออกเสียงกับตนเอง เช่น "หยุด" "เอาใหม่" เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและกำลังใจ					
40	ความคิดและคำพูดของข้าพเจ้าสอดคล้องกันเสมอ					

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ข้อ 41 - 48)						
41	ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้รับการอธิบายจากผู้ฝึก					
42	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าในขณะที่ฝึกการรับรู้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะมีอาการปวดตึงหรือเกิดความรู้สึกร้อนของบริเวณกล้ามเนื้อนั้น					
43	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าในขณะที่ฝึกการรับรู้การคลายตัวของกล้ามเนื้อจะมีความโล่งสบาย บริเวณกล้ามเนื้อนั้น					
44	ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวและคลายตัวได้					
45	ข้าพเจ้าควบคุมการตึงตัวของกล้ามเนื้อที่ทำการฝึกได้เป็นอย่างดี					
46	ข้าพเจ้าควบคุมการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่ทำการฝึกได้เป็นอย่างดี					
47	ข้าพเจ้าเรียนรู้และจดจำกล้ามเนื้อแต่ละมัดขณะทำการฝึกผ่อนคลายได้					
48	ภายหลังการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายสบายมากขึ้น					

การคิดคะแนน

นำคะแนนของการตอบแบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬาในแต่ละด้านที่ทำการฝึกมารวมกันและหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน(คะแนนที่ได้รวมกันและหารด้วยจำนวนข้อ) แต่ละด้านมีผลรวมคะแนนระหว่าง 8 – 40 คะแนน โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 – 5 คะแนน

การฝึกทักษะจิตใจจะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์การฝึก เป็นอย่างดีต่อเมื่อผู้ฝึกสอนและนักกีฬาให้ความตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกทักษะจิตใจในแต่ละวิธีการ และมีความมุ่งมั่น ในการฝึกปฏิบัติจนเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนั้นสิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องดำเนินการควบคู่ไปกับ กระบวนการฝึกตามขั้นตอนนี้แล้ว คือ การจดบันทึกผลการฝึกแต่ละครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการฝึกในลำดับต่อไป และยังช่วยให้ นักกีฬารับรู้ความก้าวหน้าของการฝึกทักษะจิตใจ ในแต่ละระยะอย่างชัดเจน และที่สำคัญยังเป็นข้อมูลที่สะท้อนความคิดและ การตอบสนองของร่างกายและจิตใจของนักกีฬาในสถานการณ์ต่างๆ เป็นอย่างดี

การบันทึกผลการฝึกจิตใจ (Mental training logs)

การบันทึกผลการฝึกทักษะจิตใจ (Mental training logs) มีความจำเป็น ต้องดำเนินการตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการฝึกทักษะจิตใจ ซึ่งสามารถ ประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจได้ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และ บางครั้งอาจมีการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเป็นภาพรวม โดยผู้ฝึกสอน หรือนักกีฬาสามารถออกแบบการบันทึกผลการฝึกทักษะจิตใจ ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งนี้สิ่งที่ต้องคำนึงคือ การกำหนดหัวข้อการฝึกทักษะจิตใจให้ชัดเจนและผลของการฝึกแต่ละครั้ง ซึ่งหากประเมินผลการฝึกด้วยตัวเลขเชิงปริมาณจะทำให้มีความชัดเจน และง่ายต่อการรับรู้ของบุคคล

ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาต้องนำผลการบันทึกการฝึกทักษะจิตใจ มาวิเคราะห์ร่วมกันเป็นระยะ เพื่อประเมินความก้าวหน้าของการฝึก และเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกทักษะจิตใจในขั้นสูงต่อไป ทั้งนี้ได้ ยกตัวอย่างแบบประเมินสภาพจิตใจตลอดวัน แบบประเมินสภาพจิตใจในช่วง การฝึกซ้อมและช่วงการแข่งขัน มาดังต่อไปนี้

แบบประเมินสภาพจิตใจตลอดวัน

ให้นักศึกษาเขียนบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่วไป ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อฉันประสบความสำเร็จ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อฉันเกิดความคับข้องใจหรือเสียใจ

.....

.....

.....

.....

2. ความคิดและความรู้สึกทางบวกของฉันเกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ความคิดและความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นแล้วจะหมดไปได้ด้วยวิธีใด

.....

.....

.....

.....

ตารางที่ 7 แบบประเมินสภาพจิตใจในช่วงการฝึกซ้อม

เจตคติเชิงบวก	จันท์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	คะแนนเฉลี่ย	ถ้าคะแนนต่ำกว่า 7
ก่อนการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								1. รู้สึกดีตนเอง 2. รู้สึกว่าตนเองเปรียบเทียบกับคนอื่น 3. จินตภาพ
ระหว่างการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ความเชื่อมั่นในตนเอง	จันท์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	คะแนนเฉลี่ย	ถ้าคะแนนต่ำกว่า 7 1. ตั้งเป้าหมาย 2. พยายามทำตาม 3. จินตภาพ
ก่อนการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ระหว่างการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
การมีสมาธิจดจ่อ	จันท์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	คะแนนเฉลี่ย	ถ้าคะแนนต่ำกว่า 7 1. มองหาแผนการฝึก 2. ฝึกซ้อมบ่อย 3. ปรับระดับการกระตุ้นตนเองให้เหมาะสม
ก่อนการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ระหว่างการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ความมุ่งมั่นตั้งใจ	จันท์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	คะแนนเฉลี่ย	ถ้าคะแนนต่ำกว่า 7 1. มองหาการตั้งเป้าหมาย 2. พยายามทำตาม 3. จินตภาพ
ก่อนการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ระหว่างการฝึกซ้อม (1 – 10 คะแนน)								
ระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม	จันท์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	คะแนนเฉลี่ย	ถ้าคะแนน 1.< 5 การกระตุ้นตนเอง 2.> 5 การผ่อนคลาย
ก่อนการฝึกซ้อม (1 – 9 คะแนน)								
ระหว่างการฝึกซ้อม (1 – 9 คะแนน)								

ที่มา: Burton and Raedeke (2008)

ตารางที่ 8 แบบประเมินสภาพจิตใจในช่วงการเฝ้าจับ

เจตคติเชิงบวก	จิมนาร์	อังกคาร	พุส	พฤหัสติ	ศุภร์	เทบ	คะเนเนอสิย	ถ้าคะเนนต่ำกว่า 7 1. พุดกับตนเอง 2. ระบุความคิดของ ตนเองและเปรียบเทีย กับเพื่อน 3. จินตภาพ
ก่อนการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ระหว่างการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ความเชื่อมั่น ในตนเอง	จิมนาร์	อังกคาร	พุส	พฤหัสติ	ศุภร์	เทบ	คะเนเนอสิย	ถ้าคะเนนต่ำกว่า 7 1. ตั้งเป้าหมาย 2. พุดกับตนเอง 3. จินตภาพ
ก่อนการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ระหว่างการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
การมีสมาธิ จดจ่อ	จิมนาร์	อังกคาร	พุส	พฤหัสติ	ศุภร์	เทบ	คะเนเนอสิย	ถ้าคะเนนต่ำกว่า 7 1. นกอบแผนการฝึก 2. ระบุความสนใจไปที่ เป้าหมาย 3. ประเมินการกระตุ้น ตนเองให้เหมาะสม
ก่อนการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ระหว่างการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ความมุ่งมั่น ตั้งใจ	จิมนาร์	อังกคาร	พุส	พฤหัสติ	ศุภร์	เทบ	คะเนเนอสิย	ถ้าคะเนนต่ำกว่า 7 1. นกอบการตั้งเป้าหมาย 2. พุดกับตนเอง 3. จินตภาพ
ก่อนการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ระหว่างการเฝ้าจับ (1 - 10 คะแนน)								
ระดับ การกระตุ้นที่เหมาะสม	จิมนาร์	อังกคาร	พุส	พฤหัสติ	ศุภร์	เทบ	คะเนเนอสิย	ถ้าคะเนเน 1.< 5 การกระตุ้นตนเอง 2.> 5 การเฝ้าจับ
ก่อนการเฝ้าจับ (1 - 9 คะแนน)								
ระหว่างการเฝ้าจับ (1 - 9 คะแนน)								

ที่มา: Burton and Raedeke (2008)

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2552). *ปัจจัยความสำเร็จของชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ. เกสร เจริญสิทธิสงค์. (2544). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการหายใจแบบลึก ช้า สม่่าเสมอกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทรงศิริ โพธิ์เจริญ. (2554). *ผลของการหายใจเข้าออกลึกเป็นจังหวะ และดนตรีผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในนักกีฬาว่ายน้ำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นริศย์ กิจเพิ่มพูล. (2533). *บทบาทจิตวิทยาการกีฬาต่อการปรับตัวพฤติกรรมนักกีฬาในทัศนะผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชญ์ จึงประภา (2554). *การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). *การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาแบดมินตัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีรพงษ์ ชุตติภักดิ์. (2556). *พลังของการตั้งเป้าหมาย*. กรุงเทพฯธุรกิจออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com>
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2541). *ความวิตกกังวลและการควบคุม*. ใน รายงานการประชุมวิชาการโครงการ Global Competence Project เรื่องจิตวิทยาการกีฬา วันที่ 7 - 10 เมษายน 2541 น. 4 - 5. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารานุกรมเสรี. (2553). *มวยไทย*. 15 พฤศจิกายน 2553. แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org/wiki/>
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธาศินี เวชพรานนท์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมื่อนาโพธิ์. (2555). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดาบอลล. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ*. 13(3): 21-29.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ กทม.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และเขารัตน์ เขมรัตน์ (2556). *จิตวิทยากีฬาบอลล์*. เอกสารประกอบการอบรมสัมมนา ผู้ฝึกสอนกอล์ฟอาชีพ สมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิสิทธิ์ เวียนทอง. (2555). *ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย*. *วารสารวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการกีฬา*. 12(2) เดือนธันวาคม.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2551). *คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาไทยระดับนักเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ.

- Anshel, M.H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice*. 4th edition. San Francisco: Benjamin Cumming,
- Burton, D. and Raedeke, T.D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics book, USA.
- Caruso, C.M., Gill, D.L., Dziewaltowski D.A. and McElroy, M.A. (1990). Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6 – 20.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concept and applications*. 7th edition. McGraw hill international.
- Dimotto, J.W. 1984. Relaxation. *American Journal of Nursing*. 84(6): 754-718.
- Dosil, J. (2006). *The psychologist's handbook: A Guide for sport — specific performance enhancement*. John Wiley and Sons Ltd. USA.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*. Little, Brown and company. New York.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltisios, C. and Theodorakis, Y. (2008). Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players. *The Sport Psychologist*. 22(4): 458-471.
- Kingston, K.M. and Hardy, L. (1997). Effects of difference types of goals on process that support performance. *The Sport Psychologist*, 11, 277-293.
- Laundqvist. (2006). *Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment*. Doctoral dissertation. Department of psychology, Stockholm University. Stockholm, Sweden.
- Lee, B.Y.B. 1999. *An overview of psychological techniques used for performance enhancement in golf*. Science and Golf III: World Scientific Congress of Golf St. Andrews, Scotland, 20 — 24th July 1998. Human Kinetics, Leeds.
- Morris, T. and Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues*. Australia: John Wiley and Sons.
- Porter, K. (2003). *The mental athlete: Inner training for peak performance in all sports*. Human Kinetics book, USA.
- Sadeghi, H. (2010). The mental skills training of university soccer players. *International Education Studies*. 3(2): 81-90.
- Taylor, J.A. and Shaw, D.F. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance. *Science and Golf IV*. 167-177.
- Tenenbaum, G. and Eklund, R.C. (2007). *Handbook of sport psychology*. 3rd edition. Human Kinetics book, USA.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th edition. Human Kinetics book, Illinois.
- Weinberg, R.S. and Williams, J.M. (2010). *Integrating and implementing a psychological skills training program*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*

คณะผู้จัดทำคู่มือการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักศึกษา

ที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤติบวร

อธิบดีกรมพลศึกษา

ดร.ชาญวิทย์ ผลชีวิน

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์

ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

นางสาวนฤมล นันทพล

ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา

ผู้เชี่ยวชาญ

ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้เรียบเรียง

ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ



การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา
Mental Skills Training For Athletes